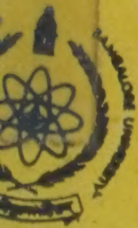
# ಮದ್ಯಪಾ
# ಸಮ

ಡಾ. ಹೆಚ್. ಡಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ

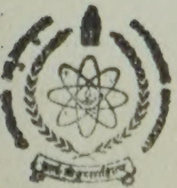


ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರ



# ಮದ್ಯಪಾನದ ಸಮಸ್ಯೆ

ಡಾ. ಹೆಚ್. ಡಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ



ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

MADYA PANADA SAMASYEGALU Dr. H. D. Chandrappa Gowda, District Surgeon, Chikmagalur, Published by Prasaranga, Bangalore University, Bangalore Pp. 63+x

Published under the Centrally Sponsored Scheme for production of books and literature in Regional Languages at the University level with the assistance of the Government of India in the Ministry of Education and Social Welfare, New Delhi.



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಡಾ. ಡಿ. ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪ

ಸಹಾಯಕರು : ಅಂದನೂರು ಶೋಭ

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಕೆ. ಸಿ. ಶಿವಪ್ಪ
ನಿರ್ದೇಶಕ (ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ), ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು 560 056

ಬೆಲೆ : ರೂ. 3_00

ಮುದ್ರಣ: ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

# ಮೊದಲ ಮಾತು

ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದ ಆವಶ್ಯ-ಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧ-ಪಡಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗಾಗಿ ವರ್ಷಾದ್ಯಂತ ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು, ವಿಶೇಷೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗಗಳು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಗ್ರಂಥರೂಪದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಕಾರ್ಯವೂ ನಡೆದಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೇರಣೆ ದೊರೆತಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯೇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಪರಿಣತರ ಕೃತಿಗಳನ್ನು, ಸಂಶೋಧನೆ, ಸಂಪಾದನೆ, ಪರಿಷ್ಕರಣ, ಜಾನಪದ, ಅನುವಾದ ಇತ್ಯಾದಿ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ.

ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಮಾನವಿಕ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜ್ಞಾನ ಭರದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರಿಂದ 'ಆರೋಗ್ಯ' ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿಸಿ, ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಒಂದು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಈಗ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ 'ಮದ್ಯಪಾನದ ಸಮಸ್ಯೆ' ಕೃತಿಯನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಡಾ. ಹೆಚ್. ಡಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ ಅವರನ್ನು ನಾನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಎಂ. ಎನ್. ವಿಶ್ವನಾಥಯ್ಯ
ಉಪಕುಲಪತಿ
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

# ಪ್ರಕಾಶಕರ ಮಾತು

ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಪಠ್ಯ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯೇತರ ಹೊತ್ತಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಳೆದ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಆವರಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಹಲವಾರು ಹೊತ್ತಿಗೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಲೆ, ಜಾನಪದ, ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಚರಿತ್ರೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ–ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಅನೇಕ ಕೃತಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಬೆಳಕು ಕಂಡಿವೆ; ಅಂತೆಯೇ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಹೊಣೆ ಹೊತ್ತಿದೆ ಪ್ರಸಾರಾಂಗ.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು 'ಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಚರಿತ್ರೆ'ಯನ್ನು ಹತ್ತು ಸಂಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ 'ಆರೋಗ್ಯ' ಕುರಿತ ವಿಷಯವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 'ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಲೆ'ಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ. ಡಿ. ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪ ಅವರಿಗೂ, ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ. ಹೆಚ್. ಡಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ ಅವರಿಗೂ ಹಾರ್ದಿಕ ವಂದನೆಗಳು.

**ಕೆ. ಸಿ. ಶಿವಪ್ಪ**
ನಿರ್ದೇಶಕ (ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ)
ಪ್ರಸಾರಾಂಗ

# ಸಂಪಾದಕನ ಮಾತು

ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವಂತೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲೂ ಕಳೆದ ಮಹಾ ವಿಶ್ವ ಯುದ್ಧದಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಅಗಾಧ ಮುನ್ನಡೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆ, ರೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲೂ ಪವಾಡವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಾಗಿ ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಕೇವಲ ಕಲೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿದ್ದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತಿದೆ.

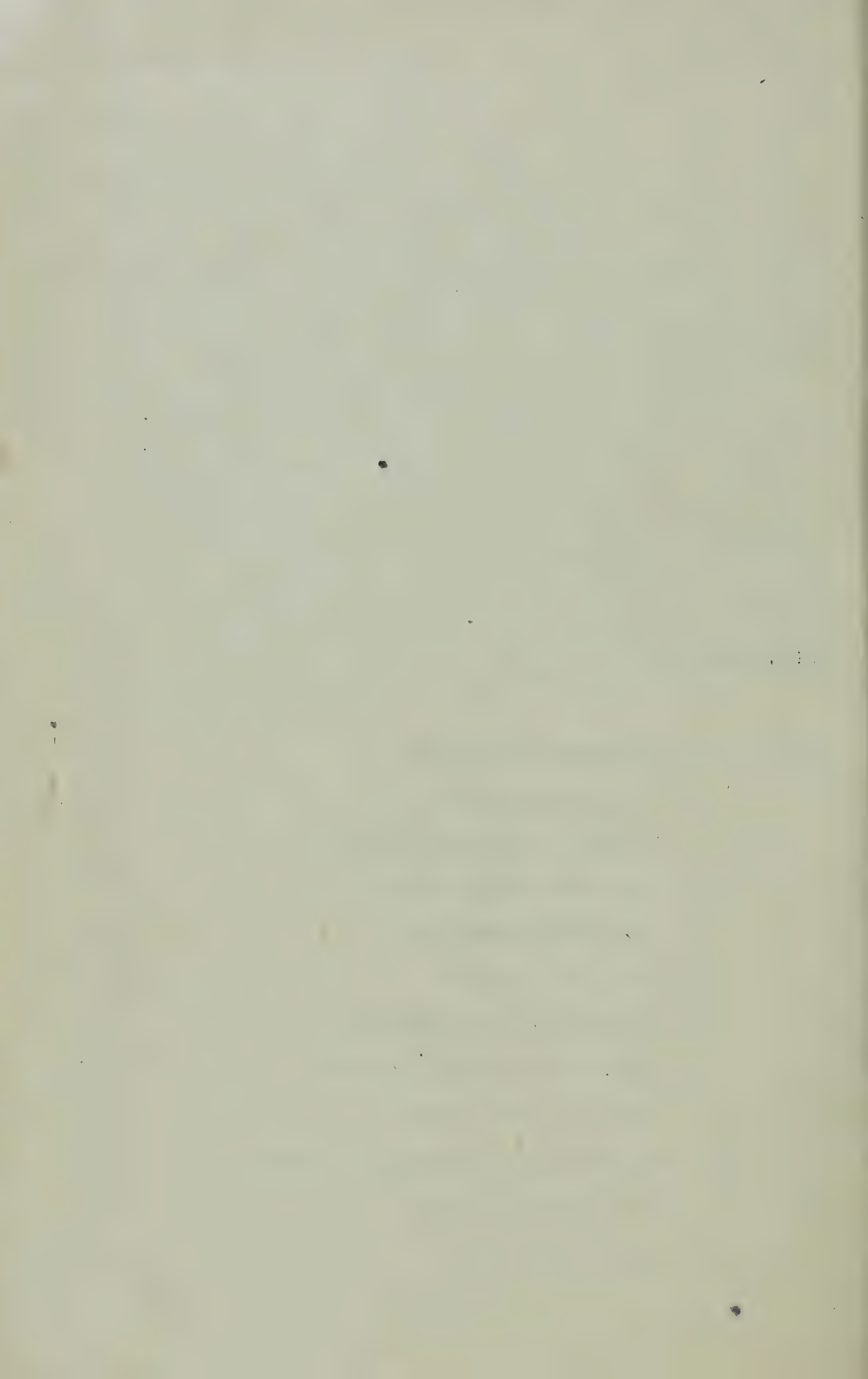
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದರ ಅನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರು. ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಜನರೂ ಅಷ್ಟೇ ಆಸಕ್ತಿ, ಕುತೂಹಲ ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಗಳು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಬಾರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ, ಹೊತ್ತು, ಹಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಬರಿದೇ ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ರೋಗ ನಿರೋಧದ ಮಹಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರೂ ಗಮನಿಸಿ ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ. ಅದೇ ಒಂದು ಮಹಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಭಾರಿ ಸುದ್ದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಕ್ರಮಗಳೂ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಕೈಗೂಡಲು, ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ರೋಗಿಗಳ ನೆರವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಾವೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪಿತಾಮಹ ಎನಿಸಿರುವ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರೆಟಿಸ್ 24 ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿರುವನು. ಆದರೂ ಈಚಿನ ತನಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅವರ ರೋಗ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟೂ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿ ಇರಿಸುವುದೇ ಸರಿಯೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬಹುಪಾಲು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಿರಲೆಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಗ್ರೀಕು, ಲ್ಯಾಟಿನ್ನುಗಳಲ್ಲೇ ನಿಯಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೀಗ ಬದಲಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷಲ್ಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ರೋಗವಿಲ್ಲದ್ದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವ ಕಾಲ ಹೋಯಿತು. ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಇಲ್ಲವೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹದುಳತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಎನಿಸಿ ಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರ ಸಾಧನೆಗೆ ರೋಗಿ, ವೈದ್ಯ ಇವರ ನಡುವೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆ, ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಕೈಗೂಡು ವುದು. ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಚಾರ, ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಜ್ಞಾನದೇಗುಲವಾದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವೂ ತನ್ನ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಲೆ ತಲೆಯೆತ್ತಿದೆ. ಜನರ ತಾಯಿನುಡಿಗಿಂತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಧ್ಯಮ ಇನ್ನಿರಲಾರದು. ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಗಳು ಅಪಾರವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತಹ ತಂತ್ರಜ್ಞರೂ ವೈದ್ಯರೂ ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲ. ತಾವು ಪರಿಣತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಗಹನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯ ರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಎದೆಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಬಂದ ಕೆಲವರೇ ಮಂದಿಯ ಕೃತಿ ಗಳನ್ನು ಓದುಗರ ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವರ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಇನ್ನೂ ಬಹಳ ಮಂದಿ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ-ರೆಂಬ ಆಸೆ ನಮಗಿದೆ.

ಡಿ. ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪ

ಪ ರಿ ವಿ ಡಿ



# 1. ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆ

ಮದ್ಯಸಾರಗಳ ತಯಾರಿಕಾ ಉದ್ಯಮ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಕೈಗಾರಿಕೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 500 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಬಂಡವಾಳ ಈ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಹೂಡಿದ್ದು, ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸರ್ಕಾರಗಳ ಖಜಾನೆಗಳಿಗೆ ತೆರಿಗೆ ಹಣ ತುಂಬಿಸುವಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಸಾರ ಉದ್ಯಮದ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿಯದು.

ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳ ಮೂಲ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಅಥವಾ ಇಥನಾಲ್ (Alcohol or Ethanol) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಬಹುದಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾಳೆ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ; ಬೆಲ್ಲ, ಕಾಕಂಬಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ನಂತಹ ಸಕ್ಕರೆಯಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ; ಅಕ್ಕಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಓಟ್ಸ್ ನಂತಹ ಪಿಷ್ಟದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೇ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳು. ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಕಿಣ್ವಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗುವಂತೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ನಮೂದಿಸಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು "ಕೊಳೆಹಾಕಿ", ಕಿಣ್ವಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹುದುಗೇಳುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ "ಕೊಳೆ" ಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಶೇಕಡಾ 12 ರಿಂದ 14ರ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗ ಮುಂದೆ ಆ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೈನ್, ಸೈಡರ್, ಮತ್ತು ಬೀರ್‌ನಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶೇಕಡಾವಾರು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ವಿಸ್ಕಿ, ಬ್ರಾಂದಿ, ರಮ್, ಜಿನ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ಕೊಳೆಯ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಕೆಲವು ಕೃತಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ

ಶೇಖರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಕೊಳೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ನಿಗದಿಯಾದ ಶಾಖದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಿಸಿ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಅಂಶವನ್ನು ಭಟ್ಟಿಯಿಳಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಟ್ಟಿಯಿಳಿಸಿದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಹಿತಕರವಾದ ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸತ್ವಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಭಟ್ಟಿಯಿಳಿಸಿದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಓಕ್ ಮರದ ಪಿಪಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುವ ರೂಢಿಯಿದೆ. ಈ ಪೀಪಾಯಿಗಳ ಒಳ ಭಾಗವನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸುಟ್ಟ ಒಳ ಭಾಗದಿಂದ, ಮರದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಬೆರೆತು ಪರಿಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು "ಸಜಾತೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು" (congeners)–ಫೂಸೆಲ್ ಎಣ್ಣೆ, ಜೈವಿಕಾಮ್ಲಗಳು–ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನೊಡನೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ, ಅವೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ವೈನ್, ಬೀರ್ ಮುಂತಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಂತಹವನ್ನು ಹುದುಗೇಳಿಸಿ ತಯಾರು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೈಡರ್, ಸೇಬಿನಿಂದ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 8 ರಿಂದ 10ರವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ಇವುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಶೇಕಡಾ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 15 ರಿಂದ 35ರವರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ವೈನ್, ಸೈಡರ್, ಬೀರ್ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಅವುಗಳ ರುಚಿಗಾಗಿ ಆಸ್ವಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನದ ಮತ್ತಿನ ಗೀಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ, ಭಟ್ಟಿಯಿಳಿಸಿದವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಷ್ಕಿ, ರಮ್, ಜಿನ್, ಬ್ರಾಂಡಿ ಮುಂತಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷ್ಕಿಯನ್ನು ಬಾರ್ಲಿ, ಓಟ್ಸ್, ಗೋಧಿ ಮೊದಲಾದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುದುಗೇಳಿಸಿ, ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿ, ಅನಂತರ

ಪರಿಪಕ್ವತೆಗಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗುವ ಉಪ ಪದಾರ್ಥವಾದ ಕಾಕಂಬಿಯಿಂದ ರಮ್ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿನ್, ಕೆಲವು ದವಸಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ರುಚಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಾಂದಿ ವೈನ್‌ನ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸುವುದರಿಂದ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿದ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 42.86ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಷ್ಯಾ ದೇಶದ ಒಡ್ಕಾವನ್ನು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹುದುಗೇಳಿಸುವುದರಿಂದ, ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಪಕ್ವವಾಗಲು ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ರುಚಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೇಲಿನ ವಿಧಗಳಲ್ಲದೆ ಹಳ್ಳಿಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶಗಳಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹುದುಗೇಳಿಸಿ, ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸುವರು. ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ರುಚಿ ಬರುವಂತೆ ಮಸಾಲೆ ಅಥವಾ ಸುವಾಸನಾ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಪಕ್ವವಾಗಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡದಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಅಬ್ಕಾರಿ ಮೊದಲಾದ ತೆರಿಗೆಗಳಿಗೊಳಪಡುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದಲೂ ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನ ಜನರಿಗೆ ಸುಲಭ ದರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ವಿವಿಧ ಮಾದರಿಯ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆ, ಹಂಚಿಕೆ, ಮತ್ತು ವಿತರಣೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ವಿಧಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ತೆರಿಗೆಯನ್ನು ವಸೂಲು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳು ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜನತೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಉನ್ನತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸರ್ಕಾರ ಪಾನನಿರೋಧ ಶಾಸನಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಾಗ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳು ದೊರೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಮಾಜ ಘಾತುಕರು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನವೇ "ಕಳ್ಳಭಟ್ಟಿ" ಎಂದು ಕುಖ್ಯಾತವಾಗಿರುವುದು. ಇದೊಂದು "ಗೃಹಕೈಗಾರಿಕೆ"ಯಾಗಿ ದೇಶದ ಬೊಕ್ಕಸಕ್ಕೆ ನಾಮ ಹಾಕುವುದಲ್ಲದೆ, ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಳ್ಳಭಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೆಲ್ಲ, ಕಾಕಂಬಿ, ಅಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದವೇ ಮೂಲಾಧಾರ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹುದುಗೇಳುವಂತೆ ಕೊಳೆ ಹಾಕುವ ವಿಧಾನಗಳು



ಚಿತ್ರ 1. ಕಳ್ಳಭಟ್ಟಿ

ತೀರಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. ಈ ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶದ ಸಂದಿಗೊಂದಿಗಳು, ಪಾಳುಬಿದ್ದ ಮನೆ, ನಿರ್ಜನ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಕೊಳೆ ಹಾಕಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಒಳ್ಳೆಯ ಇಳುವರಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಲವಾರು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ನಾರು, ಬೇರು ಮತ್ತು ಹೊಲಸು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನವಾಸಾಗರ, ಮೈಲುತುತ್ತ, ಬ್ಯಾಟರಿ ಸೆಲ್‌ಗಳು, ಕೊಳೆತ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕೊಳೆತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಸತ್ತ ಇಲಿ, ಕಪ್ಪೆ, ಜಿರಲೆ, ಕೋಳಿ, ಹಕ್ಕಿಪಿಕ್ಕಿಗಳ ಮಲ,—ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬೆರೆಸಿರುವುದು ಪೋಲೀಸರು ಅಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹಠಾತ್ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿದಾಗ

ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಿಪ್ಪೇಗುಂಡಿ, ಕಕ್ಕಸ್ಸು ಮೊದಲಾದ ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡುವುದುಂಟು.

ಕಳ್ಳಭಟ್ಟಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 45 ರಿಂದ 75ರವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು. ಇಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ಪಾದನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು ಪಾನಾಸಕ್ತರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಕರ.

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ವಿಧಾನಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ, ತಾಳೆಮರ, ತೆಂಗು, ಈಚಲು, ಭಗನಿ, ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಕಾಂಡಗಳಿಂದ ಅವುಗಳ ಜೀವರಸ ಹೊರಗಿಳಿಯು



ಚಿತ್ರ 2. ಇಳಿದು ಬಾ ನೀರ, ಇಳಿದು ಬಾ

ವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮಡಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜೀವರಸಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುದುಗೆದ್ದು ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಶೇಂದಿ, ಮಾದಿ, ಹೆಂಡ (Toddy) ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿರುವ ಈ ಪಾನೀಯಗಳು ಭಾರತ ದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಯಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 3 ರಿಂದ 8ರವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತನ್ನು ಬರಿಸಲು ಕ್ಲೋರಾಲ್ ಹೈಡ್ರಾಸ್ (Chloral Hydras) ಎಂಬ ನಿದ್ದೆಕಾರಿ ಔಷಧವನ್ನು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೂ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ತಾಳೇ ಮರಗಳಿಂದ ಇಳಿಸಿದ ಜೀವರಸದಲ್ಲಿ ಹುದು ಗೇಳುವ ಮೊದಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು ಪಾನಯೋಗ್ಯ, "ನೀರಾ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ ಕಳ್ಳಭಟ್ಟಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರು ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಳ್ಳಭಟ್ಟಿಯ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅವು ಸುಲಭ ದರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವಾಗ ಕೆಲವರು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಫ್ರೆಂಚ್ ಪಾಲಿಷ್, ಮತ್ತು ಮಿಥಿಲೇಟೆಡ್ ಸ್ಪಿರಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮಿಥಿಲೇಟೆಡ್ ಸ್ಪಿರಿಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮಿಥೈಲ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ಕೆಲವು ಮರಗಳ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಇಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಕ್ಷಣ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಸಾಯದೇ ಬದುಕಿದವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬಡಬಗ್ಗರಿಗೆ ಸುಲಭ ದರದಲ್ಲಿ ವಿತರಣೆ ಮಾಡುವ ಅಮಾನುಷ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕೂಟಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಬಡಜನರು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿರುವ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೋಡುವುದು ಈಗ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಮೈಸೂರು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ 1981ರ ಜುಲೈ 7 ರಂದು ಜರುಗಿದ ಕಳ್ಳಭಟ್ಟಿ ದುರಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮುನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಅಸು ನೀಗಿದ ವಾರ್ತೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲಾದೀತೆ? ಇದರಿಂದಲಾದರೂ ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರೂ, ಅಲ್ಲದೆ ಕಲಬೆರಕೆಯ ಕದೀಮರೂ ಸಹಾ ಎಚ್ಚರ ಗೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೆ?

# 2. ಮದ್ಯಸಾರ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ಬಗೆ

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಅಣು ಬಹಳ ಕಿರಿಯದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸೇವಿಸಿದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೀರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಿಸ್ಕಿ, ಬೀರ್ ಮುಂತಾದ ಪಾನೀಯಗಳ ಒಂದೆರಡು ಗುಟುಕುಗಳು ಜಠರವನ್ನು ತಲ್ಪಿದ 2–3 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸ ಬಹುದು. ಸೇವಿಸಿದ ಮದ್ಯಸಾರದ ಶೇ. 30 ಭಾಗ ಜಠರದಿಂದಲೇ ರಕ್ತಗತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನುಳಿದದ್ದು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಅದರ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಹೀರುವಿಕೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜಠರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅವು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ರಕ್ತ ಗತವಾಗುವುದನ್ನು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳು ಜಠರದಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತ ಮದ್ಯಸಾರ ಕರುಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲುಪುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸೋಡ ವನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮದ್ಯಸಾರ ಬಹಳ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಕರುಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇಂಗಾಲ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ಗೆ ಜಠರದ ದ್ವಾರವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಮಟ್ಟ ಅಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರು ತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶೇ. 20ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಪಾನೀಯಗಳು ಜಠರದ ಚಲನೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಅದರ ದ್ವಾರವನ್ನು ಕಿರಿಯದಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ

ವೈನ್, ಬೀರ್ ಮುಂತಾದ ಪಾನೀಯಗಳ ಹೀರುವಿಕೆ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಬ್ರಾಂದಿ, ವಿಸ್ಕಿಗಳಿಗಿಂತ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಇವು ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ವೇಗವೂ, ಮಂದಗತಿಯದೇ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹಠಾತ್ತನೇ ಏರಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಕ್ಕೇ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು.

ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಿಂದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ರಕ್ತಗತವಾದ ಮೇಲೆ, ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಅಂಗಾಗಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಅವುಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಿರುವ ಮಿದುಳು, ಲಿವರ್, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನೀಯ ವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಅಷ್ಟೇನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಇರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ, ಅದು ಸೇರಲು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದರಿಂದಲೇ ಕುಡಿವವರು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಭಾವೋದ್ರೇಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಮಂಕು ಹಿಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ, ಅವರ ಚಲನೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರಕ್ತಗತವಾದ ಮೇಲೆ, ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು, ಅವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಂಶವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ "ಜೀವವಸ್ತುಕರಣ" (Metabolism) ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣವಾಗುವುದು ಒಂದು ಜಟಿಲ ಕ್ರಿಯೆ. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಅಂತಿಮ ವಾಗಿ ಇಂಗಾಲ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ನೀರಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಗತವಾದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಶೇ. 90-95 ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಸಹಾ ಲಿವರ್ ನಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ್ನು

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪಾನಾಸಕ್ತರಾದವರ ಲಿವರ್‌ನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇದರಿಂದ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಸೇವಿಸಿದ ಇತರ ಆಹಾರದ ಅಂಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಈ ಅಂಶಗಳು ಗ್ಲೈಕೋಜೆನ್ (Glycogen) ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಮುಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣ ಆಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣ ವಾಗದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅದು ಲಿವರ್ ನಲ್ಲೇ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣವಾಗಿ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ (Thypoxin) ಕಾರ್ಟಿಕೊಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್ಸ್ (corticosteroids), 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳು,-ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣವನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಪಕ್ವತೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆರಕೆಯಾಗುವ ಫ್ಯೂಸೆಲ್ ಎಣ್ಣೆ, ಜೈವಿಕಾಮ್ಲ ಗಳೇ ಮುಂತಾದ ಸಜಾತೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿ ನಡೆಸಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋ ಹಾಲ್ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಜಾತೀಯ ವಸ್ತುಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಇತರ ಪಾನೀಯಗಳಿಗಿಂತ, ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಕರ.

ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣವಾಗದೆ ಉಳಿಯುವ ಶೇ. 5 ರಿಂದ 10 ಭಾಗ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮೂತ್ರ, ಬೆವರು, ಜೊಲ್ಲು ಮತ್ತು ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟಾಗ ಅದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆವಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ, ಮೂತ್ರದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಜಾಸ್ತಿ

ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸಹಾ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕುಡಿದವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು. ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ರಕ್ತಗತವಾದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೇ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

# 3. ಮದ್ಯಸಾರ, ಆಹಾರವೋ ಔಷಧವೋ ?

ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮೂಲದಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಮದ್ಯಸಾರ ಇತರ ಆಹಾರಗಳಂತೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಾಖವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಏಳು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ (Carbohydrate) ನಾಲ್ಕು ಕ್ಯಾಲರಿ, ಕೊಬ್ಬು ಒಂಭತ್ತು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದಾದ ಸುಮಾರು 3000 ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬರೇ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಿಂದಲೇ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಲೀಟರ್ ಬೀರ್, ಆರು ಲೀಟರ್ ವೈನ್ ಅಥವಾ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಸ್ಪಿರಿಟನ್ನು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದು ಕೇವಲ 1100 ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು. ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯಸಾರ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣವಾಗುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ವಿಪರೀತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯೂ ಆಗುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಶರೀರದ ಹೊರಗೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ ಅವುಗಳ ತೀವ್ರ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನು, ಕೊಬ್ಬು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನು ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವನ್ನು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಮೂರ್ಖತನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಸಾರದ ಸೇವನೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ಶಮನಿಕ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಜನಕ ಔಷಧಗಳ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸಿದಾಗಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವ ಲಕ್ಷಣದಿಂದ ಅದನ್ನು ಅರಿವಳಿಕವಾಗಿ (Anaesthetic) ಹಿಂದೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಮೊದಲಿದ್ದ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಿಂತ, ಇದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಗಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅರಿವಳಿಕಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಈಗ ಯಾರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಮೇಲಿನ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ಬಳಸುವುದರಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಆತಂಕವೆಂದರೆ, ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಚಟ ಹಿಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ (Addiction). ಈಗ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಔಷಧ ಚಟಗಳಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ಹೆರಾಯ್ನ್ (Heroin) ಮಾರಿಜುವಾನ (Marijuana), ಗಾಂಜ, ಅಫೀಮು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗಿಂತ, ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟ, ಹೆಚ್ಚು ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮದ್ಯಸಾರದ ಸೇವನೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಾದಕ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಾಯುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ ; ಅವುಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ತೊಂದರೆಗೀಡುಮಾಡಿದೆ; ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿದೆ, ಹಣಕಾಸುಗಳನ್ನು ವ್ಯಯ ಮಾಡಿಸಿದೆ, ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಾಗುವ ಶೇ. 50ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಖೂನಿಗಳಿಗೆ ಕುಡಿತದ ಚಟದವರೇ ಕಾರಣ. ಶೇ. 30ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಡೆದಾಟಗಳಿಗೆ, ಶೇ. 30–50 ರಷ್ಟು ಕಾನೂನು ಉಲ್ಲಂಘನೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ, ಶೇ. 50ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಭಿಚಾರ ಮತ್ತು ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೂ ಅವರೇ ಕಾರಣ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನು ಆಹಾರವೆಂದಾಗಲೀ, ಔಷಧವೆಂದಾಗಲೀ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಎಷ್ಟೆಂಬುದರ ಅರಿವಾಗಬಹುದು.

# 4. ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲಾ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಜಾತಿ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತುಗಳ ಆತಂಕಗಳಿಲ್ಲ. ವಿಶೇಷವೇದರೆ, ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸವಿರದಿದ್ದ ಯುವಕರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇರುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕಿರುವ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಒಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಯರೂ, ಹೊರಗಡೆ ಬಂಧುಗಳೂ, ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿದ್ದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನದ ಬಗೆಗೆ ನಿಕೃಷ್ಟ ಭಾವನೆ ಇರದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವವರು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಈಗೀಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಪ್ರತೀಕ (Social Drinking) ವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಂಗಡಿಗರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.



ಚಿತ್ರ 3.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವರು ಮದ್ಯಪಾನದ ಮರೆಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕುಡಿತದ ಚಟ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

### ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳು

ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕುಡುಕತನದ ವ್ಯಾಪಕತೆ, ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಕುಡಿತದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯವಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಉದಾರ ಭಾವನೆಯವು. ಆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿತದಿಂದಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉದಾರ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು ಕುಡುಕರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಈಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ನಿದರ್ಶನ. ಯೆಹೂದ್ಯರು, ಮುಸಲ್ಮಾನ್ ಮುಂತಾದ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಕುಟುಂಬದವರು ಕುಡಿತದ ಬಗೆಗೆ ತಳೆಯುವ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಎಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲವು. ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಹಿರಿಯರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉದಾರ ಮನೋಭಾವವುಳ್ಳವರಾದರೆ, ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಳಿದು ಮುಂದೆ ಅದರ ಗೀಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಿಸರದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ, ಮೊದಲಾದವು ಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದವರನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನದ ದಾರಿಗೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಮೊದಲ ದಿನವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಅದರ ಶಮನಿಕ, ಚೇತೋಹಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತನಾದವನು ಪದೇಪದೇ ಆ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು

ಮುಂದೆ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಅರಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಮದ್ಯಸಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತಹ ಅವಕಾಶವಿರುವವರು,—ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ವಿತರಣೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು-ಬಹಳ ಬೇಗ ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಳಿದೂ ಅದರ ದಾಸರಾಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವು ವೃತ್ತಿನಿರತರು, ತಮ್ಮ ಸಂಸಾರಗಳಿಂದ ಬಹಳ ದಿನಗಳು ಹೊರಗಡೆ ಇರಬೇಕಾದ ಪ್ರಮೇಯವಿದ್ದು ಅವರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೇಲೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಪರಿಸರವಿಲ್ಲದೆ ಸುಲಭದರಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಳಿಯಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯರು, ವಕೀಲರು, ಆಡಳಿತಗಾರರು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಳಿಯುವುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

## ಮದ್ಯಸಾರದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳು

ಒಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸೇವಿಸಿ, ಅದರ ಗೀಳನ್ನು ಹಿಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರಲಾರರು. ಅಂದರೆ ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರೆಲ್ಲಾ ಅದರ ದಾಸರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ದುಶ್ಚಟ ವಿಪರೀತವಾಗುವ ಕಾರಣಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ.

ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟಹಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ದಾಸರಾದ ಅನೇಕರ ದೇಹವಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿನ "ಜೀವವಸ್ತುಕರಣ" (Metabolism) ಇತರರಿಗಿಂತ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರ ನಿದ್ರಾ ವಿಧಾನ, ಜೊಲ್ಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣ, ಮತ್ತು ಅವರ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವ ಕೆಲವು "ಜೀವವಸ್ತುಗಳು" (Metabolites), ಅದೇ ಗುಂಪಿನ ಇತರ ಜನರಿಗಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಿಧವಾದ "ಕೊರತೆ"ಯೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹವರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ "ಕೊರತೆ" ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ದೇಹವಲ್ಲಿ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿ (Normality) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಅವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ಹಿತಕರ ಅನುಭವದಂತೆ, ಇವರು ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕೊರತೆ ನೀಗಿ, ಹಿತಕರ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಸಾರಿ ಕುಡಿದು ಅಂತಹ ಅನುಭವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡವರು ಮುಂದೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕುಡಿದು ಆ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಇರದಿದ್ದ ಒಂದು ತರಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾದಂತಹ ಭಾವನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಕ್ರಮೇಣ ಕುಡಿತದ ಗೀಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಹಿಂದೆಂದೂ ಕುಡಿವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರದಿದ್ದವರಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಕುಡಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ವಿನಾಶಕಾರಿಯೆಂಬುದರ ಅರಿವಾಗಬಹುದು.

ಆನುವಂಶೀಯ ಪ್ರಭಾವ

ಮದ್ಯಸಾರದ ಸೇವನೆ ವಿವಿಧ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಕೇಷಿಯನ್ ಜನಾಂಗದವರಿಗಿಂತ, ಚೀಣಿಯರು, ಜಪಾನಿಯರು ಮತ್ತು ಕೊರಿಯನ್ನರು, ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅತಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಕೆಂಪೇರುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯಸಾರ ಜೀವವಸ್ತು ಕರಣವಾಗುವ ಗತಿ ಮತ್ತು ಅದು ರಕ್ತದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲೂ ವಿವಿಧ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರ ಸಂಸಾರ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ, ಅದರ ಚಟ ಬೆಳಸಿಕೊಂಡವರ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಅಂತಹ ಗುಂಪಿನವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು. ಮದ್ಯಪಾನದ ದಾಸರಾಗಿರುವ ಕೆಲವರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ, ಅವರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಮದ್ಯಪಾನರಹಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಸಿದರೂ, ಅಂತಹವರಿಗೆ ಮುಂದೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಲಭ್ಯವಾದರೆ, ಅವರಲ್ಲನೇಕರು ಕುಡಿತದ ಚಟಕ್ಕೆ ದಾಸರಾದ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತುಲನೆಮಾಡಿದಾಗ ಆನುವಂಶಿಕ ಮತ್ತು ಜೀನ್ ಮೂಲವಾದ ಅಂಶಗಳು (Hereditary and genetic factors) ಸಹಾ ಕುಡಿತದ ಚಟವನ್ನು ಬೆಳಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಮದ್ಯಪಾನ ದಾಸರಾದವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾವನೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕರು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದಾದ ಕಳವಳಕಾರಕ (Anxiety) ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು,

ತಾವು ಇತರರಿಗಿಂತ ಕೀಳೆಂಬ ಭಾವನೆ (Inferiority Complex), ತಮಗಾಗ ಬಹುವಾದ ಆಶಾಭಂಗ (Frustrated ambitions), ಮುಂತಾದವು ಕೆಲವ ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅವರು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನದ ಮೊರೆಹೊಗುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯಸಾರದ ಶಮನಿಕ ಮತ್ತು ಚೇತೋಹಾರಿ ಗುಣ, ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದಾದ ಯಥಾ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಭವ ಮುಂದೆ ಅವರನ್ನು ಅದರ ದಾಸರನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಅಸಹಾಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಬಂಧುಗಳು ಮತ್ತು ಆಪ್ತರ ಅನುಕಂಪ ಮತ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೂಡುವ ಆಟವೇ ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

## ಮದ್ಯಪಾನೀಯ ಅಗ್ಗವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದು

ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳು ಅಗ್ಗವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದು, ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಚಾರ, ಜನರಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದ ಚಟ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣ. ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಕರು ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕಟುವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ (Diabetes) ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದಾದರೂ, ಆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯೇ ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಂತೆಯೇ ಮದ್ಯಸಾರ ಅಗ್ಗವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದೇ ಜನರಲ್ಲಿ ಅದರ ಚಟ ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಲ್ಲವೆಂಬುದು ಅವರ ವಾದ.

ಕುಡುಕತನ ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ ಹೊರತು, ಕುಡಿಯುವುದಲ್ಲ ; ಕುಡುಕತನದ ಚಟ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಆದರೆ ಮದ್ಯಸಾರವಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಬೆಂಬಲ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ, ಅಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವ ಹಾಗೂ ಅದರ ಗೀಳು ಹಿಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವರ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ವಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆದಾಯಕ್ಕೂ –ಸಂಸಾರದ ಖರ್ಚು, ತೆರಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಉಳಿದ ಆದಾಯ – ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೇವಿಸುವ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳ

ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟದಿಂದೇಳುವ ಲಿವರ್ (liver) ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಗೂ, ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರ ಮದ್ಯಸಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು ಒಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶ. ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದುದರಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಗಳಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು, ಯುದ್ಧಾ ನಂತರದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ, ಆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವಂತಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರಗಳು ಮದ್ಯಪಾನದ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಾಗಬಲ್ಲವು. ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆ, ತೆರಿಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಮಾರಾಟದ ದರ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರ ಸಾಧನಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಾದ ಹತೋಟಿಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವಂತಾದರೆ ಕುಡಿತದ ಸಮಸ್ಯೆ ಯನ್ನು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

# 5. ಮದ್ಯಪಾನದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

## ತೀವ್ರ ಅಮಲೇರಿಕೆ

ಮದ್ಯಸಾರ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ವನ್ನು ಬೀರುವುದಾದರೂ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಅತಿ ಶೀಘ್ರ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದೊರೆತ ವಿಶೇಷ ಕೊಡುಗೆಯೇ ಮಿದುಳು. ಅದರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನೇರಿದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಕೌಶಲ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಡೆವಳಿಕೆಯೂ ಮಿದುಳಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ಮದ್ಯಸಾರದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿ ಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ "ತೀವ್ರ ಅಮಲೇರಿಕೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ಮಿಲಿಲೀಟರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗೆ ಏರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅಮಲೇರಿಕೆಯ ಮೊದಲ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಪ್ರಕಟ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಡೆವಳಿಕೆಗಳ ಹತೋಟಿಯ ಕೇಂದ್ರ ಗಳಿರುವ, ಮಿದುಳಿನ ಹೊರಭಾಗ, ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ (cortex) ಮೊದಲು ದಮನ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಡಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ತನ್ನ ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಂಯಮ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉದ್ರೇಕಿತನಾಗಿ ತೋರುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾದಂತಾಗಿ ಹರ್ಷ ಚಿತ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ನಡೆವಳಿಕೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಹತೋಟಿ ಹೀಗೆ ಕಳಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿ (Introvert) ಯಾದವರು ಬಹಿರ್ಮುಖಿ (Extrovert) ಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಸಂಬದ್ಧ ವಿವಾದಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಪರಿಚಿತರಲ್ಲೂ ಆತ್ಮೀಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗೂ

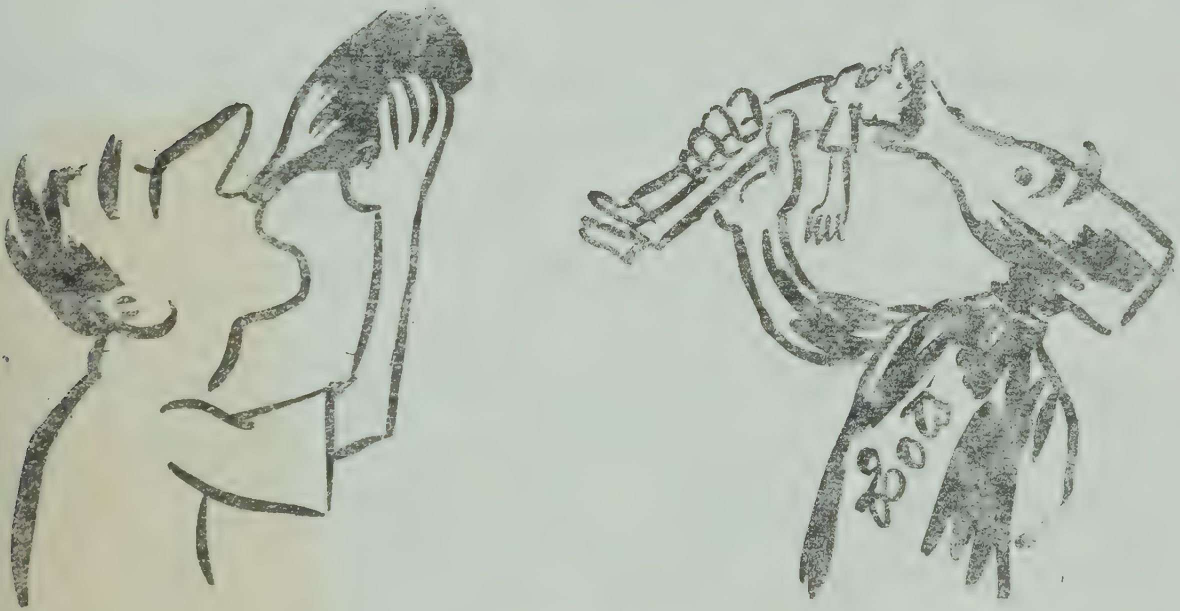
ಎಡೆಮಾಡಿ, ಅಪವಾದಗಳಿಗೂ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು. ಬರುಬರುತ್ತಾ ಯುಕ್ತಾ ಯುಕ್ತತೆಯ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಮಸಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ತುಲನಾತ್ಮಕ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ (Reflex) ಸಮನ್ವಯದ ಸಮತೋಲನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಕುಡಿದ ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗುವುದು ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗಲೇ. ಮುಂದೆ ಮಾತು ತೊದಲುತ್ತದೆ. ಚಲನೆಯ ಆಯ ತಪ್ಪಿ, ನಿಲುವು, ನಡಿಗೆಗಳು ಅಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತವೆ. ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭ್ರಾಂತಿ ಆವರಿಸಿ ತಾವೇನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆವೆನ್ನುವುದರ ಪರಿಜ್ಞಾನವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ ಅಪಾಯ ದಿಂದ ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಎರಡು ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಏರಿದಂತೆಲ್ಲಾ, ಅದರ ಶಮನಿಕ ಕಾರ್ಯ ಮಿದುಳಿನ ಒಳ ಭಾಗದ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದವರು ಮಂಕು ಹಿಡಿದವರಂತೆ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಅವರನ್ನು ಆವರಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮೂರು ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅವರು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಶುಶ್ರೂಷೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಅವರನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿರುವವನು, ಯಾರ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬೀಳದೆ, ಅಜ್ಞಾತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ನಾಲ್ಕು ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಮೇಲೇರಿದರೆ, ಅಂತಹವರು ಸಾಯುವುದು ಖಂಡಿತ.

ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನರಾಗಿ, ಯಾರೂ ಗತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದವರು ಜಟಿಲವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಮಲೇರಿದಾಗ ಅವರು ಬಿದ್ದು ತಲೆಗೋ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೋ ಗಾಯಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ಏಟಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿದವರೂ ಸಹಾ ಇಂತಹವೇ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವವರಾರೂ ಇಲ್ಲವಾದರಂತೂ ಅಂತಹವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿದು, ತಲೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಏಟಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಜ್ಞಾ

ಹೀನರಾದವರೂ ಸಹಾ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಕುಡಿತದ ಕಡೆ ಅವರ ಗಮನ ಹರಿದು, ತಲೆಯ ಏಟಿಗೆ ದೊರಕಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದೆ, ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಕುಡಿದು ಅಮಲೇರಿದವರು ಸಾಯುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿರಬಹುದಾದ ಚರಂಡಿ ಅಥವಾ ಹೊಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಬಿದ್ದು, ಅಮಲಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಲಾಗದೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದರೆ "ಕುಡುಕ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನು ಬಯಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ;



ಚಿತ್ರ 4

ನಂತರ ಮದ್ಯಸಾರವೇ ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನು ಬಯಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ ; ಮುಂದೆ ಕುಡಿತವೇ ಅವನನ್ನು ಕುಡಿದು ಮುಗಿಸುತ್ತದೆ'' ಎಂಬ ಜಪಾನಿನ ನಾಣ್ನುಡಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ನಿಜವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

### ಕುಡಿದ ಮಾರನೆಯ ಪರಿಣಾಮ

ಮದ್ಯ ಕುಡಿಯುವ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕುಡಿದ ಮಾರನೆಯ ದಿನವೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು (Hangover) ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ವಿಪರೀತ ತಲೆಸಿಡಿತ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಾಧೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಡಿತದ ಜೊತೆಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರಿಗಂತೂ ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹವರು ಬೆಳಗಿನಿಂದಲೇ ಮರುಳುಮತಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಪದೇ ಪದೇ ಸಿಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ಜಠರದ ಒಳಪೊರೆ ಕೆರಳಿ, ಜಠರ ಬಾಧೆ, ಓಕರಿಕೆಯುಂಟಾಗಿ ವಾಂತಿಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಹೊತ್ತು ಕಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ವಿಪರೀತ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾರನೆಯ ಪರಿಣಾಮದೊಂದಿಗೆ (Hangover) ತೋರುವ ತಲೆ ನೋವಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದಾದರೂ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ವಿಷಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗದೆ, ಅವು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲುಂಟು ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮವೇ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು.

ಕುಡಿದು ಅಮಲೇರಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಶರೀರದಿಂದ ಶಾಖವೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಕುಡಿದವರಿಗೆ ಮರುದಿನ ಬಹಳ ದಣಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಪರೀತ ಕುಡಿದು ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಮಬ್ಬಿನಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ, ಮರುದಿನ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಮೈ ವಿಪರೀತ ಬೆವರುವುದು, ಹೃದಯಾತಿ ಸ್ಪಂದನ, ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕಗಳೂ ಸಹಾ ಅವರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿಪರೀತ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮಾರನೆಯ ಪರಿಣಾಮದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಚಿಹ್ನೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೊರ ಬಂದು ಅವು ಒಣಗಿದಂತಾಗಿ ದಾಹ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಈ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿದವರಿಗೆ ಮಾರನೆಯ ಪರಿಣಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿದ್ದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದು. ಲಿವರ್

ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಹೃದಯದ ರೋಗಗಳು, ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಉಲ್ಬಣಿಸಿ ಕೆಲವರು ಸಾವಿಗೀಡಾಗಬಹುದು.

### ಕುಡಿದಾಗಿನ "ಮರೆವುತನ"

ಕೆಲವರಿಗೆ ತಾವು ಕುಡಿದಾಗ ಆಡಿದ ಮಾತುಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಅರಿವು ಅಮಲು ಇಳಿದ ಮೇಲೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಅಳಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ (Blackout). ಕುಡಿದಿರುವಾಗ ಅವರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದಂತೆ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ, ಅವರೇನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅಥವಾ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬುದರ ಪರಿಜ್ಞಾನವೂ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲವರು ಅವರಿಂದ ನ್ಯಾಯದಾಖಲೆ ಪತ್ರಗಳಿಗೆ (Legal Documents) ಮೋಸದಿಂದ ಸಹಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರಕರಣಗಳುಂಟು.

### ಬೇರೂರಿದ ಮದ್ಯಸಾರತೆ

ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಆರಂಭವಾದದ್ದು, ಮುಂದೆ ಖಾಯಂ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬೇರೂರುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೀಗೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಆನುವಂಶಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಅಥವಾ ಅದು ಅವರಲ್ಲಿಂಟುಮಾಡುವ ಹಿತಕರ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯ ಭಾವನೆ ಮುಂತಾದವು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಪಾನಾಸಕ್ತನಾದವನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕುಡಿಯದೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯಲು ದಿನಗಳು ಕಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ಕುಡಿತದ ಮಿತಿ, ಅವನಿಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಕಾಲ, ಸಮಯ, ಮತ್ತು ಪರಿಸರಗಳ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದೆ ದಿನವಿಡೀ ಕುಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು. ಹಾಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಿ

ಸುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಹಿಸಲಾರದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಸರಮಾಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವರು ಕುಡಿತದ ದಾಸಾನುದಾಸರಾಗು



ಚಿತ್ರ 5. ಕುಡಿತದ ದಾಸಾನುದಾಸ

ತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಕುಟುಂಬದವರನ್ನೂ ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೂರಿದ ಮದ್ಯಸಾರತೆಯ (Chronic Alcoholism) ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆಯಿದೆ.

ಮದ್ಯಸಾರತೆ ಯಾರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕುಡಿತದಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅದರಿಂದ ಯಾರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆಯೋ, ಅಥವಾ ಯಾರ ಶಾರೀರಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟು ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಅಸಮರ್ಥರೆಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೋ ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಸಾರತೆ ಬೇರೂರಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಆ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಹಲವು ಮಜಲುಗಳನ್ನು ಅವರ

ಕುಟುಂಬದವರು, ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಮೀಪವರ್ತಿಗಳು ಗುರುತಿಸು ವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವರು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುವರು; ಕ್ರಮೇಣ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಮದ್ಯಸಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವರು ; ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿ ಸುವರು; ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಗಡಿಗರೊಡನೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವರು, ಒಂಟಿ ಯಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಶುರುಮಾಡುವರು; ಖಾಸಗಿ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೋರಿಕೆಯ ಅನಂತರ ಕುಡಿಯು ತ್ತಿದ್ದವರು, ಈಗ ಯಾವ ಕೋರಿಕೆ ಅಥವಾ ಯಾರ ಒತ್ತಾಸೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕುಡಿಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ವೇಗದ ಕಡೆ ಗಮನವಿಡದೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಕುಡಿಯುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಅವರಲ್ಲೊಂದು ತರಹದ ಹೆಮ್ಮೆಯುಂಟಾ ಗಿರುತ್ತದೆ !

ಈ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳು ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದಾಗಿನ ಮರೆವುತನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮದ್ಯಪಾನದ ಗೀಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದ್ದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮೈಲುಗಲ್ಲು. ಈಗ ಮದ್ಯಪಾನ ಬರೇ ಮಾನಸಿಕ ಉಪಶಮನದ ದಾರಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅದಿಲ್ಲದೇ ಅವರ ಪಥ ಮುಂದುವರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕುಡಿತ (Social drinking) ಈಗ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ದರ್ಜೆಯದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವಾರು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪಾನೀಯ ದೊರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಡಿದು ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ನಡೆವಳಿಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಮುಂದು ವರೆಯಬಹುದು.

ಕುಡಿತದ ಮೇಲಿನ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪುವುದು ಮುಂದಿನ ಮೈಲುಗಲ್ಲು. ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದವರು ಅಮಲೇರುವವರೆಗೂ ಮುಂದೆ ಹಲವಾರು ಗಂಟೆ ಗಳು ಕುಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಅಂತಹವರು ಸದಾ ಅಮಲೇರಿದವರಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಬಹಳ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಮಲಗ

ಬಹುದು. ಅವರು ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿಗೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಮಲೇರಿದ ಮಧ್ಯಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಕು ಕವಿದವರಂತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಅಮಲಿಗಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕುಡಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನೇ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿತದ ಹತೋಟಿ ತಮಗೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲವೆಂಬ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿದ್ದು, ತಾವು ಕುಡಿಯುವುದು ಸರಿಯೆಂಬುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಇತರರೊಡನೆ ವಾದಿಸಲೂ ಹೇಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಬೇಸತ್ತ ಕುಟುಂಬದವರು ಅವರನ್ನು ಕುಡಿತದಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಿ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಾರದು. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದವರ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ, ಮಾಲಿಕರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಬಂದಿದ್ದರೂ ಅವರು ದಾರಿಗೆ ಬರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕುಡಿತದಿಂದ ಈ ಘಟ್ಟವನ್ನು ತಲ್ಪಿದವರಲ್ಲಿ, ಇತರರ ಬುದ್ಧಿವಾದ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಮನಸ್ಥೈರ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾವು ಕುಡಿಯುವುದು ಜಾಸ್ತಿಯೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವರಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೇರೆಯಿಲ್ಲವೆಂಬ ಪೊಳ್ಳು ಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದ ಮೆರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಲು ಬೇಕಾಗುವ ಹಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಲಗಾರಿಕೆ, ಜೂಜುಕೋರತನ, ಕಳ್ಳತನ ಮುಂತಾದ ದುರ್ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೂ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸಂಸಾರದ ಆಗುಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೂ ತೋರಿಸುವು



ಚಿತ್ರ 6. ಕುಡುಕನ ಅಧೋಗತಿ

ದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಇತರರು ಅವರಿಂದ ಆದಷ್ಟೂ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬದವರೂ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಕುಚೋದ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಕ್ಷತೆಗಳಿಗೊಳಗಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಕುಡುಕರೂ ತಮ್ಮ ಅಧೋಗತಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಂಸಾರದವರೂ ಮತ್ತು ಸಮಾಜವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ದೂಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸೇಡಿನಿಂದ ಅವರನ್ನು ಬೈದು ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಖೂನಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಕೆಲವರು ಹೇಸಲಾರರು. ಕುಡಿತದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಾಗ ಹೆಂಡತಿಯ ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನಪಟ್ಟು ಅವಳಿಗೆ ಚಿತ್ರ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಅಂತೂ ಅವರ ಸಂಸಾರ ಜೀವನ ನರಕದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಕುಡುಕನಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳ ನಡುಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳುವಾಗಲೇ ನಡುಕ ಶುರುವಾಗುವುದರಿಂದ, ಎದ್ದು ನಿಂತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ತೊಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಈ ನಡುಕ ತಕ್ಷಣ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ! ಇಂತಹವರು ಈಗ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳೆನ್ನದೆ ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತು, ಘನತೆ, ಗೌರವಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸದೇ ಎಂತಹವರ ಜೊತೆಗಾದರೂ, ಯಾವ ವಿಧದ ಪಾನೀಯವಾದರೂ ಕುಡಿಯಲು ಹೇಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅವರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವನು ಕುಡಿಯದಿರಲಾರ, ಕುಡಿದರೂ ತೃಪ್ತಿ ಪಡಲಾರ, ಅವನಿಗೆ ಕುಡಿತವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಯೋಚಿಸಲೂ ಅಸಾಧ್ಯ. ಈ ತರಹದ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅವನಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

# 6. ಮದ್ಯಚಾಳಿಗರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ "ಮದ್ಯಸಾರತೆ" (Alcoholism) ಯನ್ನು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗು ಅಥವಾ ರೋಗವೆನ್ನಬಹುದು. ಸದಾ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಈ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಲು ಮದ್ಯಚಾಳಿಗರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಮದ್ಯಚಾಳಿಯನ್ನು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಹೆಸರಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗಿರುವಂತಹ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಕುಡಿತದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಕಾಯಿದೆ ಕಾನೂನಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮದ್ಯಸಾರತೆಯೆಂಬ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆನ್ನಬಹುದಾದರೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಈ "ರೋಗಪೀಡಿತ"ರನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಪಂಗಡದವರನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

## ಕುಡಿತದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳವರು

ಇಂತಹವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಎಷ್ಟು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಅವರು ಯಾವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ಚಾಳಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಆ ಉದ್ದೇಶ ಅಥವಾ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೇ ಹಚ್ಚಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಜಾರಿಮಾಡುವುದೇ ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಪರಿಸರದ ಒತ್ತಡ, ಅಥವಾ ಮದ್ಯಸಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಿಕೆ-ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಅದರ ದಾಸರಾಗಿ, ಮುಂದೆ ಅದನ್ನೇ "ಮಾನಸಿಕ ಊರುಗೋಲು" ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಗಿರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಡದ ಅಂಗಡಿಗಳು, ಹೋಟೇಲು, ಕ್ಲಬ್ಬುಗಳಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸಾರವಂದಿಗರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಈ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲೇ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲೇ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಒಡಕುಂಟಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಜಗಳ, ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳಿಂದ ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು ಮದ್ಯಸಾರತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಗೈರುಹಾಜರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮೇಯಗಳಿಂದ ಮಾಲೀಕರ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಾಹನ ಚಾಲನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುವರು ವಾಹನಾಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಇತರರ ಸಾವು ನೋವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಕಾನೂನು ಕಟ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಡಿತದ ಅಮಲಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗದಿಂದಾಗಲೀ, ಇಂತಹವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಿಂಸಾಚಾರ, ಕೊಲೆ, ದರೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಕೆಲವರು ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನೆಸಗಬಹುದು. ಹಣಕಾಸಿನ ದುರುಪಯೋಗ, ಫೋರ್ಜರಿ, ಸುಳ್ಳು, ವಂಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ಪೇಚಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಕುಡುಕರ ಸಂಖ್ಯೆಗೂ, ಅಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಅಪಾದನೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು.

ಇಂತಹ ಕುಡುಕರನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸ. ಅವರಲ್ಲನೇಕರು ಕುಡಿತದ ಗೀಳನ್ನೇ ನಿರಾಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಡಿತವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು

ಅವರಿಗಿದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮತ್ತು ಅವರು ಈಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಕೂಲಂಕಷ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಜನರಿಗೆ ಕುಡಿತವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವಂತೆ (controlled drinking) ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ದಿಸೆ ಯಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಪೂರ್ವ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಸುಸಂಘಟಿತ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮಗಳ ಆಚರಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಕುಡಿತದ ಖಾಯಿಲೆಗಳವರು

ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವವರು ಮತ್ತು ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇರೂರಿದವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳಾದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ ದಿಂದುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಕುಡಿತದ ಚಟ ಬೇರೂರಿರುವವರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಗೆ ಸದಾ ಉತ್ಕಟ ಹಂಬಲ (Craving) ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರು ಕುಡಿದು ಅಮಲೇರಲು ಬೇಕಾಗುವ ಮದ್ಯಸಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಬರುಬರುತ್ತಾ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉತ್ಕಟ ಹಂಬಲವನ್ನು ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸ ಲಾಗುವುದು.

ಕುಡಿತದ ಚಟದವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ, ತಾವು ಕುಡಿತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡ ಬೇಕು ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಕೃತಿಗಿಳಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿರುವುದು ಅವರಿಗೇ ಅರಿವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಅವರೇನಾದರೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ "ಹಿಂದೆಗೆವ ಲಕ್ಷಣ" ತಕ್ಷಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಸೂಚನೆ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು, "ನಡುಕ ಸನ್ನಿ",

"ಮರುಳುಮತಿ", ಮಲರೋಗ, ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಭ್ರಾಂತಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಈ ಘಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ತಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರದಷ್ಟು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ದಾಖಲುಮಾಡಿ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರ ನಡೆಸಿದಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೂ, ಮೊದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಪಡೆಯಲಾರರು.

ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಮದ್ಯಚಾಳಿಗರ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ-ಜಠರ, ಕರುಳು, ಲಿವರ್, ಹೃದಯಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ, ಮದ್ಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಆ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಅವಕ್ಕೆ ನಿಗದಿಯಾಗಿರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಜರುಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ, ನಿಶ್ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕ್ಷಯ, ಕಾಮಾಲೆ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಕೀಲುಬೇನೆ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಅವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಜರ್ಝರಿತರಾದ ಮದ್ಯಚಾಳಿಗರು ಬಹುಬೇಗ ಮುಪ್ಪಡರುತ್ತಾರೆ.

# 7. ಮದ್ಯಸಾರತೆಯಿಂದೇಳುವ ರೋಗಗಳು

## ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳು ರೋಗಗಳು

ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರಲ್ಲಿ ತುಟಿ, ಬಾಯಿ, ನಾಲಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ ಮತ್ತು ದನಿನಾಳ (Larynx)ಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಸಾರ ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಒಳ ಪೊರೆಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಶೇ. 15 ರಿಂದ 20ರ ಮೇಲಿನ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳು ಈ ಅಂಗಗಳ ಒಳ ಪೊರೆಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ, ಉರಿಯೂತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಜಠರದ ಉರಿಯೂತ (Gastritis) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಮೊದಲೇ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣಿದ್ದವರಿಗೆ ಅದು ತೂತಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಮಿತ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಜೊಲ್ಲು ಮತ್ತು ಜಠರ ರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಜನಜನಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಭೋಜನ ಕೂಟಗಳ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವುದು. ಮದ್ಯಪಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ರಸೋತ್ಪತ್ತಿ ಕೃತಕವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದಾದರೂ, ಮುಂದೆ ಮದ್ಯಸಾರದ ಪ್ರಭಾವ ಇಳಿದ ಮೇಲೆ, ಈ ಜೀರ್ಣ ರಸಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ತೀರಾ ಕುಂದಿ, ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಕೆಲವರು ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಓಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದಾಗುವ ಜಠರದ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಜಠರದ ಹುಣ್ಣಿದ್ದವರಿಗೆ ನೋವು ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸದಾ ಉಬ್ಬರಿಸಿಕೊಂಡಂತಿದ್ದು ಹಸಿವಿನ ಮಾಂದ್ಯತೆ ಖಾಯಂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು

ನಾಲಿಗೆ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಓಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿಯೂ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕುಡಿತದ ಚಟದವರು ಕ್ರಮೇಣ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊದ ಮೊದಲು ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಾಣಲಾರವು. ಆದರೆ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅದರಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಕೊರತೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಜಲೋದರ ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೂ ಸೇರಿ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಡಿತವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವರಿತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಬಹುದು.

### ಲಿವರ್‌ನ ರೋಗಗಳು

ಲಿವರ್ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಂದು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಕರುಳಿನ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಗತವಾದ ಮೇಲೆ ಲಿವರನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲೇ ಜರುಗುವುದು. ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲೂ ಲಿವರ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಲಿವರ್ ರೋಗಪೀಡಿತವಾದಾಗ ಈ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿ, ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯದೆ, ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದೇಹ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೇವಿಸಿದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 95 ಭಾಗ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲೇ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣವಾಗುವುದು. ಅತಿಯಾದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಲಿವರ್‌ನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ವಿನಾಶಕಾರಿ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಿವರ್‌ನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಜರ್ಝರಿತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕುಡಿತದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ವರ್ಷಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಅದರ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಾಶವೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ವಿನಾಶಕ ಕೇಂದ್ರವೇ ಲಿವರ್ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಪಾನಾಸಕ್ತರು ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರೆಗೂ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗವು. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜಠರದಲ್ಲಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾದಂತೆಲ್ಲಾ, ಲಿವರ್‌ನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಾಶವೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ತೆರವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತಂತುಗೂಡಿದ ಊತಕ (Fibrous Tissue) ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳ ಶೇಖರಣೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಲಿವರ್ ಮೊದಲು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಜೀವ ವಸ್ತುಕರಣ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದೆ, ಮೊದಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗುವಂತೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಕೊರತೆ (Hypoglycemia) ಯುಂಟಾಗಿ, ಕೆಲವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂರ್ಛಿತ ರಾಗಬಹುದು. ಲಿವರ್‌ನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಾಶ ಮುಂದುವರಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಅನ್ನನಾಳ ಮತ್ತು ಜಠರ ಸಂಧಿಸುವಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಊದಿ ಕೊಂಡಾಗಿ (Oesophageal Varices), ಅವು ಒಡೆದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ರಕ್ತ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದು ಕಾಯಿಲೆ ವಿಪರೀತಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರುವುದರ ಸೂಚನೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ಕಾಣ ಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ "ಲಿವರ್‌ನ ಸಿರ್ರೋಸಿಸ್" (Cirrhosis of Liver) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಮುಂದೆ ಲಿವರ್ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಗಡು ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ತೀವ್ರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಊದಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ ನೀರು ತುಂಬಿ ಜಲೋದರ (Ascitis) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲು, ಮದ್ಯ ಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂದುವರಿದು, ಅಂತಿಮ ಹಂತವಾದ ಪೋರ್ಟಲ್ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್ (Portal hypertension) ತಲುಪಿ, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತವಾಂತಿಯಿಂದ ಅಸು ನೀಗಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಲಿವರ್‌ನ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ಬಹಳ ಕಾಲ ನುಯುಕದಲ್ಲಿರಬಹುದು (Hepatic Coma). ಲಿವರ್‌ನ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಪೂರ್ತಿ ನಾಶವಾಗಿ, ಕೆಲವು ಅನಿಷ್ಟಕಾರಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಲಿವರ್‌ನ ಕಾರ್ಯವೈಫಲ್ಯತೆ (Liver failure) ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡುಕನ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಿವರ್‌ನ ಸಿರ್‍ಹೋಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮದ್ಯಪಾನವೇ ಅಲ್ಲದೇ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದಾದರೂ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಶೇಕಡಾ 90ರಷ್ಟು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕುಡಿತವೇ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿನ ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿನ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಸಿರ್‍ಹೋಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ವಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಮದ್ಯಪಾನ ನಿರತ ರಾಗಿರುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯುವರ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಕನಿಷ್ಟಪಕ್ಷ ಐದು ವರ್ಷ ಬಿಡದೇ ಮದ್ಯಪಾನ ನಿರತರಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಖಚಿತ. ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟ ಬೆಳಸಿಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿರ್‍ಹೋಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಜನರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವಂತಿದೆ. ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೆರಿಗೆಗಳಿಂದ ಏರಿಸಿರುವ ದೇಶಗಳ ಶ್ರೀಮಂತ ವರ್ಗದವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಜಾಸ್ತಿ, ಬಡವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಸಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಲಿವರ್ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮದ್ಯಸಾರದ ಚಟವಿರುವವರು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕುಗ್ಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮದ್ಯಸಾರದ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಜರ್ಝರಿತವಾದ ಲಿವರ್ ನಲ್ಲಿಯೇ ಕೀವುಗೂಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆಮಶಂಕೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳು ವವರು ಪದೇ ಪದೇ ಲಿವರ್‌ನ ಕುರುವಿಗೆ (Amoebic Liver Abscess) ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ವಿಕೋಪಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೀವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕುಡಿತದ ಚಟನವರು ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪುಪ್ಪುಸದುರಿ ಯೂತ (Pneumonia) ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬರುವಂತಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದೂ ಉಂಟು.

## ಮೇದೋಜೀರಕದ ರೋಗಗಳು

ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ (Pancreas)ಯ ಎರಡು ನಮೂನೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವಿದೆ. ಆ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಾಗುವ ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ವಿಳಂಬ ಗತಿಯ ಉರಿತ—ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಟೈಟಿಸ್ (Acute and Chronic Pancreatitis) ಗಳಿಗೆ ಕುಡಿತವೂ ಅಲ್ಲದೆ ಇತರ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳೂ ಇವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಅತಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸ ಗ್ರಂಥಿಯೊಳಗಿನ ನಾಳಗಳಿಂದ ಆಚೆ ಸುರಿದು ಗ್ರಂಥಿಯ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಸುಟ್ಟಂತಾಗುವುದು ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದುಂಟು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ಸ್ಪಿರಿಟ್ (Spirit) ನಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳು ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಮೊದಲ ಭಾಗವಾದ ಡುಯೋಡಿನಮ್ (Duodenum)ನಲ್ಲಿರುವ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ನಾಳದ ದ್ವಾರಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ಉರಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಾಳದ ಬಾಯಿ ಊದಿಕೊಂಡು, ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸ ಹೊರಬರಲು ತಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಡೆಯಿಂದ ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸ ಹಿಂದೆ ಸರಿದು ಸಣ್ಣ ನಾಳಗಳಿಂದ ಆಚೆ ಸುರಿದು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಿ ಅದರ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಸುಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎರಡೂ ವಿಧದ ಪ್ಯಾನಕ್ರಿಯಾಟೈಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಈ ಎರಡು ತರಹದ ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾ-ಟೈಟಿಸ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ತೀವ್ರ ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಟೈಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಭಯಂಕರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಯಾವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬೆವರಿ ರೋಗಿ ಬಿದ್ದು ಬಿದ್ದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕುಳಿಯ ಭಾಗವೇ (Epigastrium) ಈ ನೋವಿನ ಕೇಂದ್ರ. ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಶಮನಿಕ ಮದ್ದುಗಳಿಂದಲೂ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಿಸಲಾರದ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಲ್ಲಣ (Shock) ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಸಹಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರಕ್ಕೂ ಮಣಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಿಂದ, ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಅಸು ನೀಗಬಹುದು.

ಶ್ರಮದಿಂದ ಬದುಕಿಸಿದ ರೋಗಿಗಳು ಮುಂದೆ ಪದೇ ಪದೇ ವಿಳಂಬ ಗತಿಯ ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಟೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಷ್ಟು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ರೋಗಿ ನೋವಿನ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 5–6 ವರ್ಷ ಪ್ರತಿದಿನ 6 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪಾನಾಭ್ಯಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಉಲ್ಬಣತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ. ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು, ಪಿತ್ತ ಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮೇದೋಜೀರಕದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಕಷ್ಟ. ನೋವಿನ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬರುಬರುತ್ತಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರೋಗಿ ಬೇಗನೇ ಬಡಕಲಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿರುವುವಾದರೂ ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಅವನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಜೀವನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಹಳ ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬಹುದು.

## ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು

ಹೃದಯದ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೆಂಬ ಶಂಕೆ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದ್ದರೂ, ಮದ್ಯಸಾರ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವಿವಾದಾಸ್ಪದವಾಗಿತ್ತು. ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯು ಸೋಲುವೆಗೆ (Myocardial Failure) ಬೀರ್ ಮುಂತಾದ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ರುವ ಕೋಬಾಲ್ಟ್ (Cobalt) ಕಾರಣವೆಂದು ಕೆಲವರು ನಂಬಿದ್ದರೆ, ಜೀವಸತ್ವ ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಬೆರಿಬೆರಿ (Beri-Beri)ಯೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ವಾದಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ, ಹಲವಾರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಯಿಂದ ದುರ್ಬಲವಾದ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಭಗ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಮದ್ಯಸಾರದ ಈ ವಿಷಕರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೇ, (Toxic Action) ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಬೇನೆಗೆ (Cardio myopathy) ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇತರ ಹಲವಾರು

ಕಾರಣಗಳಿರುವುವಾದರೂ, ಮದ್ಯಸಾರದ ಸೇವನೆಯೂ ಒಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.




ಚಿತ್ರ 7.

ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ದಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಕೈಕಾಲು ನಡುಕ, ಮೈಊತ, ಇತರ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುವುದರಿಂದ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ವೈನ್, ಸ್ಪಿರಿಟ್‌ಗಳಂತಹ ಪಾನೀಯ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ, ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದರಿಂದ, ಯುವಕರಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಈಗೀಗ ತಲೆ ದೋರುತ್ತಿದೆ. ಈಗೀಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಹಠಾತ್ ಮರಣ

ಗಳಿಗೆ, ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಬೀರ್‌ನಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ನೀರಿನ ಅಂಶವೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ದಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲೇ ದುರ್ಬಲವಾದ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ, ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗದೆ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತವೇ ನಿಂತು ಸಾವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ "ಎದೆ ಸೆಳವು" (Angina pectoris) ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದಿದೆ. ಮದ್ಯಸಾರ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು (coronary arteries) ವಿಕಸಿತಗೊಳಿಸಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಎದೆ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯೆಂದು ವೈದ್ಯರೂ ನಂಬಿದ್ದರು. ಅದರಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರೆಗೆ ಬ್ರಾಂದಿಯಂತಹ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಮದ್ಯಸಾರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಶಮನಿಕ ಗುಣದಿಂದ, ರೋಗಿಗೆ ಎದೆ ನೋವಿನ ಅರಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದೇ ಈ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನುವುದು ಈಗ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ಬ್ರಾಂದಿ, ವಿಸ್ಕಿಯಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್ (Trig ycerides) ಎಂಬ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಎದೆ ನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳು, ಅದರ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು ವಿಪತ್ಕಾರಕವಾಗಬಹುದು.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಯುವರು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದರೆ, ಆ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

### ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರ ಮಂಡಲದ ರೋಗಗಳು

ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ಮನಸ್ಸು, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರ ಮಂಡಲಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ, ಲಿವರ್‌ನ್ನುಳಿದು ಬೇರಿನ್ನಾವ

ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ಆಗಲಾರದು. ಲಿವರ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ವಿನಾಶ ಕಾರಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ಕೇಂದ್ರವಾದರೆ, ಮಿದುಳು ಅದರ ವ್ಯಾಪಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಗಳ ಬಯಲೆನ್ನಬಹುದು. ಮದ್ಯಪಾನದ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕುಡಿದಾಕ್ಷಣ ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಕೆಲವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ; ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

### ತೀವ್ರ ಅಮಲೇರಿಕೆ

ಮದ್ಯಪಾನ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದಾದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮದ ವಿಷಯವನ್ನು ಈ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ

ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟ ಬೆಳಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆ, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಥಯಮಿನ್ (Thiamine) ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ "ದೂರಂಚಿನ ನರ ದುರಿತ" (Peripheral Neuritis) ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ದೂರವಿರುವ ಪಾದ, ಕಾಲುಬೆರಳು, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತೆ ಆಗಿ, ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿದ, ಹಾಗೂ ಚುಚ್ಚಿದ ನೋವಿನ ಪರಿವೆಯಾಗಲಾರದು. ಮುಂದೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಸೆಡೆತ (cramps) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬರುಬರುತ್ತಾ, ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ (Ataxia). ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೋಲುವೆಯಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಬಾಗಿ ಸೊಟ್ಟಗಾಗಬಹುದು. ಅವು

ಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಗಳ ನರಗಳಲ್ಲೂ ಇಂತಹದೇ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅದುರುತ್ತವೆ (ophthalmoplegia) ಈ ಎಲ್ಲಾ ದೋಷಗಳಿಗೂ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಅದರಲ್ಲೂ ಥಯಮಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು.

## ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ

'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ತೀವ್ರ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಇದಕ್ಕೆ "ಕಾರ್ಸಕಾಫ್ ಮತಿವಿಕಲತೆ" (Korsakoff Psychosis) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲ ಮತ್ತು ಜಾಗದ ಬಗೆಗೆ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ (Disorientation of time and place). ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಶುರುವಾಗುವ ಮೊದಲು ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲ ಸಮಯ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವೇಳೆ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು. ಅವನಿಗೆ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳೇ ಮರೆತು ಹೋಗಬಹುದಾದರೂ, ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳ ಹಿಂದಿನ ನೆನಪು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ತಾನು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವೆನೋ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವೆನೋ ಎಂಬ ಪರಿವೆ ಇರದೆ ಅವನ ಮಾತುಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇತರರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಿರಲೆಂದು, ಕೃತಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುವನಾದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾಗುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದವರನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಸೇವನೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

## ಕುಡಿತದಿಂದಾಗುವ ಮತಿಗೆಡಿಕೆ

ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಕುಡಿತದ ಚಟ ಹಿಡಿಸಿಕೊಂಡವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕುಂದುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಮಂಕು ಕವಿದವರಂತಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಆಗು ಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ವಿಷಕಾರಕವಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಈ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿ,

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅವನ್ನೇ ಕ್ರಮೇಣ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಹೊರವಲಯು (Cerebral Cortex) ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಬತ್ತಿದಂತೆ




ಚಿತ್ರ ೭.

ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಈ ವಲಯಗಳಲ್ಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನಾಶವಾದ ನರಕೋಶಗಳು ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಊರ್ಜಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಡಿತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ನರಕೋಶಗಳ ನಾಶ ಮುಂದುವರಿದು, ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮರುಳುಮತಿಗಳಾಗಿ ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜೀವಮಾನವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು.

### ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

ಮದ್ಯಪಾನದ ಗೀಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು, ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಶೀಲದ ಮೇಲಿನ ಅನುಮಾನ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೇಕಿಚ್ಚಿನ ಭಾವನೆ. ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಹಲವು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಇವರಲ್ಲುಂಟಾಗಿ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನುಮಾನ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಕೊಲೆಗಳಾದ ನಿದರ್ಶನಗಳೂ ಇವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾದವರ ಭಾವನೆಗಳು ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಗುವುದು, ಅಳುವುದು, ಒರಟುತನ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ವಿನಯಶೀಲರು, ಸತ್ಯಸಂಧರು ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವರು, ಸುಳ್ಳು, ಮೋಸ, ನಂಬಿಕೆದ್ರೋಹ ಮತ್ತು ಒರಟುತನದ ನಡೆವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೆಸರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ಸಾಲದೆ ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿನ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಉಡಿಗೆ ತೊಡಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ನಯನಾಜೂಕು ಮಾಯವಾಗಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ನೆಲೆಯೂರುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದ ಮೊದಲಿನ ದಕ್ಷತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಕೆಳಗಿನವರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ನಡೆವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿ, ಅವರ ಉದ್ಯೋಗ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತಗಳು ಖಚಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಭಾವುಕತೆ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದ ಹಲವಾರು ಹೆಸರಾಂತ ಸಾಹಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಕುಶಲಕರ್ಮಿಗಳ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಿತ್ತು, ಮೇಲಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲಕೊಟ್ಟು ವಾದಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ಆ ಭಾವನೆ ಎಷ್ಟು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆಂದು ಅರಿವಾಗದಿರಲಾರದು. ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕುಶಲಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿದ್ದವರಲ್ಲನೇಕರು ಕುಡಿತದ ಗೀಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದುದು ನಿಜವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕುಡಿತದಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರೌಢಿಮೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿತ್ತೆಂಬುದು ಅಸಂಬದ್ಧವಾದ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರೌಢಿಮೆಗೆ "ಪಾನೀಯ ಕಾರಣವೋ ಪ್ರತಿಭೆ ಕಾರಣವೋ" (Gin or Genius) ಎಂಬ ತರ್ಕವೂ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ನಿಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಕುಡಿತದ ಗೀಳು ಹಿಡಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರೆಲ್ಲಾ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು

ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಕಾಲ ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ನಿದರ್ಶನಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಅವರೆಲ್ಲಾ ಎಳೆಯ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೇ ಸಾಯದೆ, ತುಂಬು ಜೀವನ ನಡೆಸುವಂತಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೌಢಿಮೆಯ ಕೃತಿ ಅಥವಾ ಕಲೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದಿತ್ತು !

ಹಿಂದೆಗೆವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಕುಡಿತದ ಗೀಳು ಇದ್ದವರು ಹಠಾತ್ತನೆ ಕುಡಿವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಚಿತ್ರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಾಗಿ "ಹಿಂದೆಗೆವ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ" (w thdrawal syndr me) ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಡುಕ ಸನ್ನಿ (Delerium Tremen ) ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ನಡುಕ ಸನ್ನಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕುಡಿತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೊದಲನೇ ದಿನದಿಂದ, ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೇ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ (ಉದಾ : ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ) ಕುಡಿತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಸೂಚನೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ತಿಳಿದರೂ, ನಡುಕ ಸನ್ನಿಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಹಠಾತ್ತನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ತರಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಬರುವವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಆತಂಕ, ಭಯ, ಅಥವಾ ಗಾಬರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬಹಳ ಸಮಯ ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ ಕೆಂಪೇರಿ ಉದ್ವೇಗಭರಿತರಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳುವಾಗಲೇ ಕೈಕಾಲುಗಳು ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಎದ್ದು ನಿಂತು ಉಡುಪು ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕುಡಿಯಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತರೂ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ನಡುಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಎಂದಿನ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ನಡುಕವೆಲ್ಲಾ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನಡುಕ ಸನ್ನಿ ಆದವರಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗ, ಗಾಬರಿ, ಆತಂಕಗಳ ಜೊತೆ ಮರೆವೂ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧುಗಳ ಪರಿಚಯವೂ ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಇದ್ದಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲ ಮತ್ತು ಜಾಗದ ಪರಿವೆಯಂತೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಚಿತ್ರ

ದೃಶ್ಯಗಳು ಗೋಚರವಾದಂತೆ, ವಿಚಿತ್ರ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿಸಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಮೇಲೆ ಚೇಳು, ತಿಗಣೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಹರಿದು ಓಡಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರು ಇದ್ದ ಜಾಗದಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡಿ ಹಠಾತ್ತನೆ ಇನ್ನೊಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೇಗೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರೆಂಬುದರ ಪರಿವೆ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವರು ಬಹಳ ಕೆರಳಿ ಕೂಗುವುದು, ಕಿರುಚುವುದು ಅಲ್ಲದೆ ಇತರರೊಡನೆ ಹೊಡೆದಾಡಲೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರು ತನ್ನನ್ನು ಹೊಡೆದು ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವರೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರೊಂದು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕಲ್ಪನಾ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ವಿಚಿತ್ರ ವರ್ತನೆ ಕರುಣಾಜನಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಾರಿ 4-5 ದಿನ ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಾಗಲೇ ಅಂಟಿರಬಹುದಾದ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಉದಾ: ಜ್ವರ, ಪುಪ್ಪುಸುರಿತ, ಅಪಘಾತಗಳಿಂದಾದ ಘಾಯ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಸಾವಿಗೂ ಈಡಾಗಬಹುದು. ನಡುಕ ಸನ್ನಿಯ ಪಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಿ ತೀವ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಮದ್ಯದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ, ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕುಡಿತವನ್ನು ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಲರೋಗ (Epilepsy) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ (Hypoglycemia) ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆಂದು ಶಂಕಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಸಮೂದಿಸಿದ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿನ ಮರಣದ ಪ್ರಮಾಣ, ಕುಡಿತದ ಗೀಳಿಲ್ಲದವರಿಗಿಂತ 2-4ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

# 8. ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿತದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದೆಂಬ ಶಂಕೆ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಅದು ಖಚಿತವಾದದ್ದು ಕೇವಲ ಒಂದು ದಶಕದಿಂದೀಚೆಗೆ. ಈಗ ಅಂತಹ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಒಂದು ಸರಮಾಲೆಯನ್ನೇ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಾಗಿ "ಭ್ರೂಣ ಮದ್ಯಸಾರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ" (Foetal Alcoholic Syndrome) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿತದ ಚಟವಿರುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 30-40 ರಷ್ಟು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ನ್ಯೂನತೆಗಳಿರುವುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂತಹವರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ, ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸವಿರದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗಿಂತ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ. ಇನ್ನುಳಿದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ದಿನತುಂಬುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಹೆರಿಗೆ (Premature Delivery) ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಡಿತದ ಚಟವಿದ್ದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಶಿಶುಗಳ ತಲೆ ಬಹಳ ಕಿರಿಯದಾಗಿದ್ದು, ಮುಖವೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ವರ್ಚಸ್ಸೇ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಮುಖದ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ, ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಸೇತುವೆ (Nasal Bridge) ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಮಟ್ಟ ಕೆಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಮೋಟಾಗಿ ಅದರ ತುದಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ತುಟಿಯ ಒಲವೋಳಿ (Philtrum) ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು ತುಟಿಯಂಚು ಬಹಳ ಕಿರಿಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಳ ದವಡೆ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಸಂದು (Palpebral Fissure) ಬಹಳ ಕಿರಿಯದಾಗಿದ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳು ಅತಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳ ತೂಕ ಇತರರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು. ಅವು ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಉದ್ದಳತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಣ್ಣಗಿರುತ್ತವೆ. ಜನಿಸಿದನಂತರವೂ ಎಷ್ಟೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಅವು ಸರಿಯಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಶಿಶುಗಳ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರ ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು, ಇವು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಇತರರಿಗಿಂತ ಕೆಳವಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಸಂಜಾತ ನ್ಯೂನತೆಗಳು (Congenital Defects) ಇತರರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಕುಡಿಯುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 30-40 ರಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ. ಸೀಳಿದ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಅಂಗುಳು (Cleft Lip and Plate), ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು, ಹೃದಯದ ನಡುದೆರೆಯ ರಂಧ್ರ (Septal Defects) ಕೈಕಾಲುಗಳ ವಿಕಲತೆ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಜಾತ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನು ಕುಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ, ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮರಿಗಳಲ್ಲೂ ಬರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ, ಈ ಸಂಜಾತ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯಸಾರ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಮಂದ ಬುದ್ಧಿಯವರಾಗಿರುವುದು. ಅವರ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಗುಣಲಬ್ಧ (Intelligence Quotient), ಅದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಶೇ. 80 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕುಡಿಯುವ ಗಂಡಸರಿಂದ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ "ಗುಣಮುರಿಕೆ" (Mutation) ಆಗುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕುಡಿತದ ಗೀಳು ಇರುವ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಗುಣಮುರಿಕೆಯಾಗಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಗಂಡಸರ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಪುಲ್ಲಿಂಗಕಾರಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ (Testosterone) ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ.

# 9 ಕುಡಿತ ಮತ್ತು ವಾಹನ ಚಾಲಕ

ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ವಾಹನ ನಡೆಸುವವರಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ವಾಹನಾಪಘಾತಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಶತಮಾನದ ಆದಿಯಿಂದ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಕುಡಿದು ವಾಹನ ಚಲಿಸುವವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗ ಕೇವಲ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮುಂದಿನ ಎಂಭತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ವಾಹನ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ, ಕುಡಿದುವಾಹನ ಚಲಿಸುವವರ ಕೊಡುಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.

ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ಕುಡಿದ ಮದ್ಯಸಾರದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ, ಅದು ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯಸಾರ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಬಹು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಂಬುದು ಸರ್ವವಿದಿತ. ಬಹುಶಃ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದಂತಹ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣವೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲವೆಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅಂದರೆ ಮದ್ಯಸಾರ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೇ ರಕ್ತಗತವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಂತಹ ವಾಹನ ಚಾಲಕನನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

ಮದ್ಯದ ಸೇವನೆ, ನೋಟದ ಚುರುಕನ್ನು (visual acuity) ಬಹಳವಾಗಿ ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಡಿದವರಲ್ಲಿ ವಾಹನಗಳ ಹೊಳೆಯುವ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಣ್ಣು ಕೋರೈಸುವಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಿವಿಯ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 0.02 ರಿಂದ 0.03 ರಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತೋರಬಹುದು. ಕುಡಿತದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ

ತಮ್ಮಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ವಾಹನ ಚಲಿಸುವುದರಲ್ಲೀಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಕ್ಷತೆಯುಂಟಾಗಿದೆಯೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಬೃಹದಾಕಾರವನ್ನು ತಾಳುತ್ತವೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇ. 0.15ಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಸುರಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ನೋಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಐಚ್ಛಿಕ ಚಲನೆಗಳ ಸಮತೋಲನವೂ ತಪ್ಪಿ, ಅಪಘಾತಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ವಾಹನಗಳ ಸುಸೂತ್ರ ಚಲನೆಗೆ ಚಾಲಕನಲ್ಲಿ ಅನುದ್ವೇಗ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಇರಬೇಕು. ಅವನು ಮುಂಬರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು; ಅತ್ಯಂತ ಕನಿಷ್ಠ ಸೂಚನೆಗಳಿಗನುಸಾರ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಿರಬೇಕು ; ಸದಾ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿದ್ದು, ಎಡೆಬಿಡದೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ, ಅವಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು, ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಕೃತಿಗಿಳಿಸುವ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಅಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ನುರಿತ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹಲವಾರು ವಾಹನ ಚಾಲಕರಿಗೆ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ್ನು ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಿ, ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಲಾಗಿದೆ.

ಬೇರೆಲ್ಲಾ ವೃತ್ತಿನಿರತರಿಗಿಂತಲೂ, ವಾಹನ ಚಾಲಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಕುಡಿತದ ಚಟವಿರುವವರಿದ್ದಾರೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿದು ಅಮಲೇರಿದವರಿಗಿಂತಲೂ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿದು ಆವೇಶಭರಿತರಾದವರೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರು. ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿದವರು ಮತ್ತೇರಿ, ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರದೆ ಒಂದೆಡೆ ಮಲಗಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿದವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ವಾಹನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಭಾರತದ ವಾಹನ ಚಾಲಕರಲ್ಲಿ ಶೇ. 30-40ರಷ್ಟು ಜನ ಕುಡಿದು ವಾಹನ ಚಲಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯಂತೆ.

## ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಳತೆ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೇವಿಸಿದ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ರಕ್ತಗತವಾದ ಆಲ್ಕೋ-ಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪತ್ತೇಹಚ್ಚುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅನೇಕವಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಚಾಲಕರ ಕುಡಿತದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಮದ್ಯಪಾನ ನಿರೋಧವಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿದ ಅನುಮಾನವಿರುವವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಾನೂನು ಪ್ರಕಾರ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಅಗತ್ಯ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿದು ಅಮಲೇರಿದವರು ಮತ್ತು ಕುಡಿತದಿಂದ ಕಾನೂನು ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲೂ, ಕುಡಿದಿರುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಗತವಾದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಅಲ್ಪ ಭಾಗ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಹಾ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ. ಕುಡಿಯುವ ಮೊದಲು ಶೇಖರವಾಗಿರಬಹುದಾದ ಮೂತ್ರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಮೂತ್ರವೂ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ ಶೇಖರವಾಗುವ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಮೂತ್ರ: ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ 1.25:1 ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಅಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿ, ಮೇಲಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದರೊಡನೆ ಸೇರಿ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಏರಿದಂತೆಲ್ಲಾ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕುಡಿದವರ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಮತ್ತು ಕುಡಿದವರ ಸಹಕಾರ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಉಸಿರಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ತಕ್ಷಣ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುವಂತಹದಾದ್ದರಿಂದ, ವಾಹನ ಚಾಲಕರಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ್ನು ಪತ್ತೇಹಚ್ಚಲು ಈ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹಲವು ವಿಧದ ಉಪಕರಣಗಳಿವೆ (drinkometer, alcometer, breathalyser etc). ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವಂತಹವು. ಕಾರಿನ ಬ್ಯಾಟರಿಯ ಸತ್ವದಿಂದ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಕುಡಿದವನು ಉಪಕರಣದ ಒಂದು ರಬ್ಬರ್ ನಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಊದಿದರೆ, ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರ ಮುಖ ಫಲಕದಲ್ಲಿರುವ ದಿಕ್ಸೂಜಿ ಅವನ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಡಿತದ ಅನುಮಾನವಿದ್ದ ವಾಹನ ಚಾಲಕರನ್ನು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲೇ ತಡೆದು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಇತರರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ ಪೋಲಿಸರೇ ಸುಲಭದರಲ್ಲಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಜರುಗಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕುಡಿಯದ ನಿರಪರಾಧಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ಅವನು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಬಿಡಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿಂದ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ವಿಧಾನ ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಕುಡಿದವರಿಂದಾಗುವ ವಾಹನಾಪಘಾತಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ರಸ್ತೆಸಾರಿಗೆಯವರ ಸುರಕ್ಷಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಈಗ ಅದೊಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ತ್ವರಿತ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದ ವಾಹನ ಚಾಲಕನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಅಪಘಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ಸಾಕಾಗಬಹುದಾದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವುದಾದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಏಕಾಭಿಪ್ರಾಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ರಾಷ್ಟ್ರದವರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನದ ಬಗೆಗಿರುವ ಮನೋಭಾವ, ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಮದ್ಯಸಾರತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಇತ್ಯಾದಿ ಆ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟ ನಿರ್ಧಾರ ವಾಗುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಯಾವ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವಲ್ಲಿದ್ದರೂ ವಾಹನ ಚಾಲನೆಯ ದಕ್ಷತೆಗೆ ಕುಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ

ಪ್ರತಿ ಶತಮಿಲಿಲೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ 50 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ (50 mg./100 ml.)ಗೆ ಏರಿದಾಗ, ಬಹಳ ಮಂದಿ ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಬಹುದು. ಅದು ಪ್ರತಿ ಶತ 80 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗೆ ಏರಿದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಾಹನ ಚಾಲಕನೂ ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗುವ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದರೂ ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಪ್ರತಿ ಶತ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ 80 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಮೀರಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಂತಹ ವಾಹನ ಚಾಲಕ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹನೆಂದು ವಿಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಾಹನ ಚಾಲಕರಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ತರಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೂ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೆರಡೂ ಹಲವಾರು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಎಡರುತೊಡರುಗಳಿವೆ. ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲೂ, ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಪೋಲೀಸಿನವರೇ ಉಸಿರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತತೆಯ ಬಗೆಗೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಆದರೂ ಇಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ವಾಹನಾಪಘಾತಗಳು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಜರುಗುವ ಕೆಲವು ಆಯ್ದ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದರಿಂದ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿದು ಅಪಘಾತಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಾಹನ ಚಾಲಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಶಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಬೇಕು. ಸ್ವೀಡನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದಿಂದ ವಾಹನ ಚಾಲಕ ಅಪಘಾತ ಮಾಡಿರುವುದು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಖಚಿತವಾದರೆ, ಅಂತಹವರಿಗೆ ಬೇರಾವ ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನೂ ನಡೆಸದೆ ಸೆರೆಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸೆರೆಮನೆಗೆ ಸೇರುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 40 ರಷ್ಟು ಜನ ಈ ಗುಂಪಿಗೇ ಸೇರಿದ್ದು, ಸೆರೆಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಕುಡಿದ ವಾಹನ ಚಾಲಕರಂತೆ! ಇದರಿಂದ ಸ್ವೀಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಡಿದವರಿಂದಾಗುವ ವಾಹನಾಪಘಾತಗಳು ಈಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಕುಡಿದವರು ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗೆಗೆ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಚಾರ ನಡೆಯಬೇಕು. ವಾಹನ ಚಾಲನೆಯ ಉದ್ಯೋಗ

ದಲ್ಲಿರುವವರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನೇ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬೇಕು. ಕುಡಿದು ಅಪಘಾತ ಗೊಳಿಸಿದವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೊಂಡುಹೋದಾಗ ಅವರ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕಾನೂನುರೀತ್ಯಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪೋಲೀಸರಿಂದ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡ ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ವೈದ್ಯರೂ ಸಹಾ, ಕಾರುಣ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತು, ಜೀವವಿಮಾ ತಕರಾರು, ಮತ್ತಿತರ ಕಾನೂನಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಇಂತಹ "ಉದಾರ" ಮನೋಭಾವ ತಳೆಯುವುದೂ ಉಂಟು. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲಾ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸು ವ.ತಾದರೆ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗ ಬಹುದು.

# 10. ಕುಡಿತದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

---

ಮದ್ಯಪಾನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದ್ದು ಈಗ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿದೆ. ಕುಡುಕನ ಸರ್ವ ನಾಶನಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದರಿಂದ ಸಮಾಜದ ಆರ್ಥಿಕ, ನೈತಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ರಾಜಕೀಯ ಅವನತಿಗೆ ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

### ಕುಡಿತದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಿತಿ

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿತವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಎಂದೂ ಕುಡಿಯದಿದ್ದವರು ಅದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಯಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು; ಮತ್ತು ಕುಡಿತದ ಚಟದ ದಾಸರಾದವರನ್ನು ಅದರಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ ಮಾಡುವುದು.

1. ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸವಿರದವನಲ್ಲಿ ಅದು ಶುರುವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳು ವುದರಲ್ಲಿ ಅವನ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದವರು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅವನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸದವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅತಿ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿತದ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವಂತೆ ಬುನಾದಿ ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರೀತಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದವರು ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆಗೊಳಗಾಗಿ ಕುಡಿತದ ಚಟ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನಾಸಕ್ತರಿಲ್ಲದ

ಸೌಹಾರ್ದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣವಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನದ ಬಗೆಗೆ ಇರುವ ಭಾವನೆ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಹಾ ಎಂದೂ ಕುಡಿಯದಿದ್ದವರಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ್ದೇ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಸಬಹುದು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಪೂರ್ವದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಕೃಷ್ಟ ಭಾವನೆ ಇದ್ದು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಹೋರಾಟದ ಅಧ್ವರ್ಯುಗಳಾದ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ಮೊದಲಾದ ರಾಷ್ಟ್ರ



ಚಿತ್ರ 9. ಕುಡಿತದ ಆವರಣಕ್ಕೆ ತಡೆ

ನಾಯಕರು ಕುಡಿತದ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಬಲವಾದ ಆಂದೋಳನವನ್ನೇ ನಡಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮದ್ಯಪಾನ ನಿರೋಧ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಗಳಿಸುವಿಕೆ, ಹರಿಜನೋದ್ಧಾರ ಮುಂತಾದ ವಿದಾತ್ತ ಧ್ಯೇಯಗಳಂತೆ ಅವರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿತ್ತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ನಡೆವಳಿಕೆಗಳಂತೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದಿರುವುದೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣ ಮೌಲ್ಯ ಸೂಚಕವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾನಂತರ ಅಂತಹ ವಾತಾವರಣ ಮುಂದುವರಿದುಕೊಂಡು ಬರದಿದ್ದುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ಕೆಲವು ಕಾಲ ಪಾನ ನಿರೋಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕಾನೂನಿನಂತೆ ಜಾರಿಮಾಡಿದ್ದರೂ, ದೇಶದ ನೇತಾರರು

ಮತ್ತು ಜನತೆಯು ನೈತಿಕ ಬಲ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರ ಫಲವಾಗಿ ಅದು ವಿಫಲವಾಯಿತು. ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿತವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆತಂಕವೂ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಅದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ವಾತಾವರಣವೇ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವಂತಹ ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯಗಳ ಅಭಾವವೂ ಇದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಶೋಚನೀಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಈಗಿನ ಎಳೆಯ ಪೀಳಿಗೆಯ ಯುವಕ, ಯುವತಿಯರು ಯಾವ ಆತಂಕವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮದ್ಯಪಾನನಿರತರಾಗಿರುವುದು. ಇವರ ''ಸಾಮೂಹಿಕ ಕುಡಿತ'' ಈಗ ಒಂದು ''ಮಾದರಿ ಸಂಪ್ರದಾಯ''ವಾಗಿದೆ !

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗದಿರಲು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಧೋರಣೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ಮದ್ಯಸಾರ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ''ಯಥಾ ಸ್ಥಿತಿ'' (normality) ಯ ಭಾವನೆ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೇ ಸಾರಿ ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವನಲ್ಲಿ ಅವನಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ''ಕೊರತೆ''ಯೊಂದು ನೀಗಿದಂತಾಗಿ ಕುಡಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ''ಯಥಾ ಸ್ಥಿತಿ''ಗೆ ಬಂದ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹದ ''ಅನುಭವ''ವನ್ನು ಒಂದು ಸಾರಿ ಅನುಭವಿಸಿದವನು, ಆ ''ಅನುಭವ''ವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಲು ಕುಡಿತದ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದೆ ಅದರ ಚಟ ಬೆಳೆದು ಅದರ ದಾಸಾನುದಾಸನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎಂದೂ ಕುಡಿಯದಿದ್ದವರಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೋ, ಮೋಸದಿಂದಲೋ ಕುಡಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಗೆ ತಮಗರಿವಿಲ್ಲದೇ ಎಂತಹ ಅನ್ಯಾಯವೆಸಗುತ್ತಾರೆ ? ಹೀಗೆ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕುಡಿದವರಲ್ಲನೇಕರು ಕುಡಿತದ ದಾಸರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನೇ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಿದರ್ಶನಗಳನೇಕವಿವೆ.

2. ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ, ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಡಿತದ ವಿರುದ್ಧದ ಪ್ರಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ, ಅದರಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಾಮಾ

ಜಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗೆಗೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಹಾನಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಈಗ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೃತಿ ಆ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅವಲೋಕನದಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ಹಾನಿಗಳಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾನಿಯಿಂದಾಗುವ ನಷ್ಟ ಅಪಾರವೆನ್ನುವುದರ ಅರಿವು ಮೂಡಬಹುದು. ಇದ



ಚಿತ್ರ 10.

ರಿಂದ ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾನಿಯ ಬಗೆಗೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಿ, ಅವರು ಕುಡಿತವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಸಕ್ತರಾದವರಲ್ಲಿ, ಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಇಲ್ಲವೇ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಕುಡಿತ (controlled drinking) ದ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮದ್ಯಸಾರ ಅತ್ಯಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮವಾಗದಂತೆ ಕುಡಿಯುವ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಉದಾ : ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಬೆರಸುವುದು, ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯದಿರುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ದಣಿದಿರುವಾಗ ಕುಡಿಯದಿರುವುದು,

ಪ್ರೋಟೀನುಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳ ಜೊತೆ ಕುಡಿಯುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಪೂರ್ವ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಅಗತ್ಯ.

ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಕುಡಿತವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ಕಟಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ವಿಫಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಮದ್ದುಗಳಿವೆ. ಆಂಟಾಬ್ಯೂಸ್ (antabuse-disulfiram), ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದುದು. ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಕೆಲವು ಅಹಿತಕರ ಅನುಭವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆಂಟಾಬ್ಯೂಸ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು, ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನು ಕುಡಿದ ಕೇವಲ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬಿಸಿಯಾಗಿ, ಮುಖ ಕೆಂಪಡರುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ವಿಧದ ಅಸೌಖ್ಯತೆಯುಂಟಾಗಿ, ಮುಂದೆ ಮದ್ಯಪಾನಮಾಡುವ ವಿಷಯ ದಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಾರಿ ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದನಂತರ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ 4–5 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅಹಿತಕರ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗಿ, ಅವರು ಮುಂದೆ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು. ಆಂಟಾಬ್ಯೂಸ್‌ನಿಂದಾ ಗುವ ಅಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದಾ ದುದರಿಂದ, ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲೇ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಯುವುದು ಲೇಸು.

3. ಕುಡಿತದ ಚಟದ ದಾಸರಾದವರನ್ನು ಅದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡು ವುದು ಒಂದು ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅವರಿಗೆ ಕುಡಿತದ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅದರಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಅಶಕ್ತ ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವತಃ ಅವರೇ ತಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರ ಸಹಾಯ ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲಪುವ ಮೊದಲೇ ಅವರಿಗೆ ನೂರಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿ ಸಿರುತ್ತವೆ. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ; ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ

ಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ; ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಿರುತ್ತವೆ ; ಕಾನೂನು ಉಲ್ಲಂಘನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ; ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಿದ್ದ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಗಳಿಂದಲೂ ಹತಾಶರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಬಹಳ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸಹಾಯಮಾಡಿ, ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಗುರುತರವಾದುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಭಾಗದಲ್ಲೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ತಜ್ಞತೆಗಳಿಸಿದವರಿರುವ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮದ್ಯಸಾರತೆಯ ಹಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವನು, ಯಾವ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರ ಗುಂಪಿಗೂ ಸೇರಿರಲಾರ. ಅವನ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಯಾವ ಒಬ್ಬ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯನೂ, ತನ್ನ ಪರಿಮಿತಿಗೆ ಸೇರಿದವನೆಂದು ಅವನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಲು ಮುಂದೆ ಬರಲಾರ. ಅವನು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಗೆ ಅಲೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯೂ ತನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದೆ ಕೆಲವರು ಅಕಾಲ ಮರಣಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಪರ ಗುಂಪು ಚಿಕಿತ್ಸೆ (group therapy) ನಡಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಒಂದೇ ತರಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಆದರೆ ಇದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗುವಂತಹ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಡಿ ಹಂಚಿರುವ ಇಂತಹವರನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಯಾವ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಲೀ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ. ಆದರೂ ಅಮೆರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕುಡುಕರಿಂದಲೇ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತವಾದ ಒಂದು ಸಂಘಟನೆ ನಡೆದು, ಈಗ ಅದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸ್ತುತ್ಯ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದೇ ''ಅನಾಮಿಕ ಮದ್ಯಪಾಳಿಗರ ಕೂಟ'' (alcoholics anonymous,-''A-A'')

# 11. ಅನಾಮಿಕ ಮದ್ಯಚಾಳಿಗರ ಕೂಟ

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಸಾರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಾಪಾರಿಯೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಉದ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ 1935ರಲ್ಲಿ ಅವನ ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಇನ್ನೊಬ್ಬನೊಡನೆ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ನಡಸಿದ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಧಿಸಿ ಕುಡಿತದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೊದಲು ಅವರ ಚರ್ಚೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದುದು ಅವರಿಗೇ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದಂತಾಯಿತು. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಕುಡಿತದ ಗೀಳು ಹಿಡಿಸಿಕೊಂಡ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರನ್ನು ತಮ್ಮೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಕುಡಿತದಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು. ಹೀಗೆ ಕುಡಿತದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರೆಲ್ಲಾ ಗುಂಪಾಗಿ ಸೇರಿ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನೂ ಅರಿತುಕೊಂಡರು. ಮುಂದೆ ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬನನ್ನು ಸಲಹೆಗಾರನಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವನಿಂದ ಪರಿಹಾರದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನೇ ಪಡೆದರು. ಹೀಗೆ ಅವರಿಗಾದ ಅನುಭವಗಳಿಂದ "ಅನಾಮಿಕ ಮದ್ಯಚಾಳಿಗರ ಕೂಟ" (Alcoholics Anonymous,–A"A") ಜನಿಸಿತು. ಅದೊಂದು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಂಸ್ಥೆ–ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯೊಂದೇ ಅದರ ಸದಸ್ಯರಿಗಿರಬೇಕಾದ ಯೋಗ್ಯತೆ. ಅದನ್ನು ಸೇರುವವರು ಯಾವ ನಿಗದಿಯಾದ ಶುಲ್ಕವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರ ಇಷ್ಟಾನುಸಾರ ವಂತಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ರಾಜಕೀಯ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲ. ಸದಸ್ಯರಾದವರ ಮೊದಲ ಹೆಸರು ಮಾತ್ರ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಜವಾದ ಪರಿಚಯ, ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಗುರುಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪಡೆಯುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಮತ ಧರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಅಲ್ಲಿ

ಬೋಧಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. 1939ರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿಯಮಾವಳಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಇಂತಹ ಕೂಟಗಳು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಸಂಘಟಿತ ವಾಗಿವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೈಸೂರು, ಮಂಗಳೂರೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಭಾರತದ ಹಲವಾರು ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ.

ಕೂಟದ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಯಂಕಾಲ ಗೊತ್ತಾದ ಸಮಯಕೆ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಕುಡಿತದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನೈತಿಕ ಧೈರ್ಯ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಕುಡಿತವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸು ವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಅವರಲ್ಲನೇಕರಿಗೆ ಒಂದು ಮಹತ್ಸಾದನೆ! ಕೂಟದ ಸದಸ್ಯ ರೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿದ ಕೂಡಲೇ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಹಾ ಪಾನವಿರುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ವೇದಿಕೆಗೆ ಬಂದು ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಮಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಿಕ್ಕವರು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಗುರುಗಳು ತಮಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರುವವರಲ್ಲಿ ಜಾತಿ, ಮತ, ಮತ್ತು ಅಂತಸ್ತುಗಳ ಭೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುವ "ಕುಡಿತ"ವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಂಘಟನೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಮೊದಲು ವಿಫಲರಾದವರು. ಈ ಕೂಟಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದವರು ಇತರರನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದ ಚಟವಿರುವವರ ಕುಟುಂಬದವರು,– ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳು, ತಂದೆ, ತಾಯಿ-ಸಹಾ ಇದೇ ಮಾದರಿಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಗಳನ್ನು "ಆಲ್ ಅನಾನ್" (Al Anon : Al An) ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ತಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಆ ಚಾಳಿಯಿದ್ದವರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಎರಡು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಭೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

# 12. ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಹಲವಾರು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿವೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾನಂತರ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ನಡೆದ ಪ್ರಯತ್ನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾನನಿರೋಧ ಅಸಾಧ್ಯ ವೆನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರಿವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನುಳಿದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶಾತ್ಮಕ ಪ್ರಚಾರ, ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜನರು ದೂರವಿರಲು ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿತರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾದ ಹತೋಟಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಕುಡಿತದ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕುಡಿತದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ, ಅದರಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾನಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಚಾರ ನಡೆಯಬೇಕು. ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಬಾನುಲಿ, ನಾಟಕ, ಸಿನಿಮಾ, ಲಾವಣಿ ಮುಂತಾದ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ ಬಿರುಸಿನ ಪ್ರಚಾರ ನಡಸ ಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಚಾರ ವಯಸ್ಕ ಕುಡುಕರ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದಷ್ಟು ಜನ ವಯಸ್ಕರು ಕುಡಿತವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಂತಾದರೆ, ಯುವ ಕರಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡಲಾರದು. ಯುವಕರಿಗೂ ಕುಡಿತದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಗಳ ಅರಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರ ಭಾಷಣಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ಸಮಾಜದ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದವರು ಅನುಸರಿಸುವ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಇತರರು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠ ರೆನಿಸಿದ ರಾಜಕೀಯ ಧುರೀಣರು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು, ಶ್ರೀಮಂತರು ಕುಡಿತದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅವುಗಳ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರನ್ನನುಸರಿಸುವ ಇತರರು ಕುಡಿಯುವುದು ಬಹು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವರ್ಗದವರಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ

ಅವರಿಗಾಗುವ ಹಾನಿಯತ್ತ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವಿಡಬೇಕು. ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟದ ಪ್ರಚಾರ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಾರದು.

ಕುಡಿತದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುವವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಲು, ಬದಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅನಾಮಿಕ ಮದ್ಯಚಾಳಿಗರ ಕೂಟಗಳು ಸಂಘಟಿತವಾಗಬೇಕು. ಅಂತಹ ಗುಂಪುಗಳವರಿಗೆ ಸಿನಿಮಾ, ದೂರದರ್ಶನ, ಬಾನುಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸೌಲಭ್ಯ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಕುಡಿತದಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮನರಂಜನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳವರಿಗೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರದತ್ತ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ ಹಾಗು ಸಹಾನುಭೂತಿಪೂರ್ಣ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯಬೇಕು.

ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆ, ಹಂಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಕಾನೂನು ರೀತ್ಯಾ ಕಟುವಾದ ನಿರ್ಬಂಧ ವಿಧಿಸಬೇಕು. ಅಪಾಯಕಾರೀ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬರದಂತೆ ಸರ್ಕಾರ ಕಾನೂನು ವಿಧಿಸಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಾರುವ ಅಂಗಡಿಗಳು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಹತ್ತಿರ, ಕೂಲಿಗಾರರು ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಹೆದ್ದಾರಿಗಳು, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳು ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಬಾರದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳು, ಕ್ಲಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳ ವಿತರಣೆ ನಡೆಯದಂತೆ ನಿಬಂಧನೆಗಳಿರಬೇಕು. ಸರ್ಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರು ಕೆಲಸದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ಕುಡಿಯದಂತೆ ಬಿಗಿಯಾದ ಕಾನೂನಿದ್ದು ಅದು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಜಾರಿಯಾಗಬೇಕು. ಕುಡಿದವರಿಂದ ಜರುಗುವ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು.



## ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಲೆಯ ಇತರ ಪುಸ್ತಕಗಳು

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ರೋಗಗಳು | ... | ಡಾ. ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ್ |
| 2. | ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗಗಳು | ... | ಡಾ. ಶಾಂತಾ ಪ್ರಭುಶಂಕರ್ |
| 3. | ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ | ... | ಮೂಲ : ಡಾ. ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ<br>ಅನು : ಡಾ. ಡಿ. ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪ |
| 4. | ಸಮಾಜ ಆರೋಗ್ಯ | ... | ಡಾ. ಎಸ್. ವಿ. ರಾಮರಾವ್ |
| 5. | ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು | ... | ಡಾ. ವೈ. ರಾಜಶೇಖರ್ |
| 6. | ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು<br>ಅದರ ರೋಗಗಳು | ... | ಡಾ. ಎಂ. ಬಸವರಾಜು |
| 7. | ಬಂಜೆತನ | ... | ಮೂಲ : ಡಾ. ಸುಲೋ[illegible] ಗುಣಶೀಲ<br>ಅನು : ಡಾ. ಡಿ. ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪ |
| 8. | ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ | ... | ಡಾ. ಜಿ. ಸಿದೇನೂರ |
| 9. | ಚರ್ಮರೋಗಗಳು | ... | ಡಾ. ಎನ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ |
| 10. | ಮೂತ್ರ ರೋಗಗಳು | ... | ಡಾ. ಎಂ. ಬಸವರಾಜೆ ಅರಸ್ |
| 11. | ದೇಹರಚನೆ | ... | ಡಾ. ಎಂ. ದಯಾಕರ |
| 12. | ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ | ... | ಡಾ. ಡಿ. ಶಂಕರರಾಜು |
| 13. | ದಂತವಕ್ರತೆ | ... | ಡಾ. ಶಿವರತ್ನ ಸಿ. ಸವದಿ |
| 14. | ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ<br>ಕಾಣಬೇಕು ? | ... | ಡಾ. ಡಿ. ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪ |
| 15. | ಮೊಳೆರೋಗ ಮತ್ತು<br>ಗುದದ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು | ... | ಮೂಲ: ಡಾ॥ ಬಿ. ಎನ್. ಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್<br>ಅನು : ಡಾ॥ ಡಿ. ಎಸ್[illegible]ಪ್ಪ |